

4月のほけんだより

2022. 4. 8 大阪府立東住吉総合高等学校 保健指導部

みなさん、入学・進級おめでとうございます。新しい学校生活が始まります。期待で胸をふくらませていることでしょう。

新型コロナウイルス感染症の影響で、今まで様々な思いをして頑張ってきたね。健康な学校生活がスタートできるように、もうしばらく、感染予防対策を頑張ってくださいませよう。

- ① 登校前に検温し、体調を確認する。体調が悪い時は、登校を控える。
- ② 学校では、特定の時間以外は原則マスクをつける。
- ③ 食事の時は、会話を控え、机を向かい合わせにしない。
- ④ 手洗い・消毒をし、教室の換気に努める。

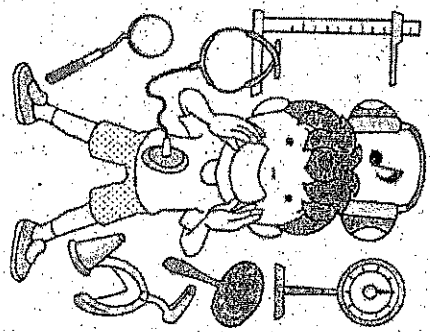
4月の保健行事

- 11日(月) 1年 健康診断
 - 12日(火) 3年 健康診断
 - 14日(木) 2年 健康診断
 - 20・21日(水・木) 検尿1次
- ◆欠席しないようにしましょう！

朝のチェック!

① 朝の体調

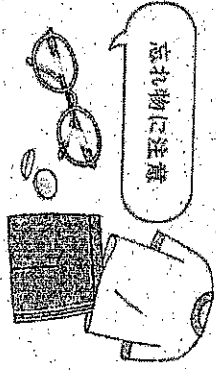
- ① さ、スッキリ起きられた？
- ② たいところはなにかあ？
- ③ んちを出した？
- ④ がおバツチリ？
- ⑤ いしこばんを履けられた？



健康診断

① はじまります

からだの发育を知ったり、病気や異常がないかを調べたりする大切な検査です。



◆新学期が、始まるとすぐ健康診断があります。それぞれの検査や検診を事情があつて受けられなかったり、配慮してほしいことがあれば、保健室まで言いに来てください。

お世話になる学校3師の先生

- 学校医 田口 忠宏 先生
- 学校歯科医 太田 輝 先生
- 学校薬剤師 潮田 美砂子 先生

◆健康診断や環境衛生検査などで来校されます。必要に応じて健康相談をしていただけます。

健康診断 4つのステップ

毎年4月に必ずある「健康診断」。

① 知る

② 知る

③ 知る

④ 知る

⑤ 知る

⑥ 知る

⑦ 知る

⑧ 知る

⑨ 知る

⑩ 知る

⑪ 知る

⑫ 知る

⑬ 知る

⑭ 知る

⑮ 知る

⑯ 知る

⑰ 知る

⑱ 知る

⑲ 知る

⑳ 知る

㉑ 知る

㉒ 知る

㉓ 知る

㉔ 知る

㉕ 知る

㉖ 知る

㉗ 知る

㉘ 知る

㉙ 知る

㉚ 知る

㉛ 知る

㉜ 知る

㉝ 知る

㉞ 知る

㉟ 知る

㊱ 知る

㊲ 知る

㊳ 知る

㊴ 知る

㊵ 知る

㊶ 知る

㊷ 知る

㊸ 知る

㊹ 知る

㊺ 知る

㊻ 知る

㊼ 知る

㊽ 知る

㊾ 知る

㊿ 知る

01 知る

02 知る

03 知る

04 知る

05 知る

06 知る

07 知る

08 知る

09 知る

10 知る

11 知る

12 知る

13 知る

14 知る

15 知る

16 知る

17 知る

18 知る

19 知る

20 知る

21 知る

22 知る

23 知る

24 知る

25 知る

26 知る

27 知る

28 知る

29 知る

30 知る

31 知る

32 知る

33 知る

34 知る

35 知る

36 知る

37 知る

38 知る

39 知る

40 知る

41 知る

42 知る

43 知る

44 知る

45 知る

46 知る

47 知る

48 知る

49 知る

50 知る

51 知る

52 知る

53 知る

54 知る

55 知る

56 知る

57 知る

58 知る

59 知る

60 知る

61 知る

62 知る

63 知る

64 知る

65 知る

66 知る

67 知る

68 知る

69 知る

70 知る

71 知る

72 知る

73 知る

74 知る

75 知る

76 知る

77 知る

78 知る

79 知る

80 知る

81 知る

82 知る

83 知る

84 知る

85 知る

86 知る

87 知る

88 知る

89 知る

90 知る

91 知る

92 知る

93 知る

94 知る

95 知る

96 知る

97 知る

98 知る

99 知る

100 知る

守ってください 保健室のルール

こんなとき

保健室にきてください

1 ケガをしたとき

2 具合が悪いとき

3 自分のからだについて知りたいことがあるとき

4 悩みがあるとき...など

保健室では

7-11を守りましょう

1 黙っている人がいるかもしれないから...
入るときは、しずかにあいさつを
矢礼します
大きな声を出さないで
なるべく少人数で

2 担任の先生に「保健室に行きます」と伝えてから来る

3 出ていくときもあいさつをしましょう

○日本スポーツ振興センターについて

学校管理下（授業中・部活動等
課外指導中・休憩時間中・通常の
経路方法での登下校中等）で
発生したケガなどで病院を受診
した場合、日本スポーツ振興
センターの災害共済給付申請が
できます。公費負担医療制度を利用
した場合も適用されます。

学校でケガをしたときは
災害共済給付制度
を利用できます

しかし、保険外診療（自費診療）や
第3者からの損害賠償を受けた
場合は、給付対象にはなりません。
医療費申請手続きに必要な書類は
保健室にあります。
まずは受診時の担当者（担任・
授業担当者・部活動顧問等）に連絡
してください。



総医療費5,000円（自己負担3割
の場合、支払いが1,500円）以上が
対象です。学校管理下でケガをして
受診したときは、早めに保健室にお
知らせください。

今年の目標を
5つ決めて、書いてみましょう

1

2

3

4

5

紙に書くことで得られる効果

スワホやパソコンを使わずにペンなどの筆記用具で手紙を書くと、
こんなにいい効果がある

- 自律神経が整う
- 気持ちりが伝わる
- 漢字能力が上がる
- 前頭前野が活性化される
- 思考を整理しやすくなる
- 受け取った人が大事にしてもらえる

...かも