

# ほけんだより 4月

2023. 4 大阪府立東住吉総合高校 保健指導部

新入生の皆さん！！ようこそ東総（東住吉総合高校の略称）へ！  
歓迎します。高校生活が少しでも有意義なものになるよう応援しています。

進級した2, 3年次の皆さん！昨年度の反省は明日の前進に変えて、ますますの活躍を祈っています。

新年度をスムーズにスタートできるよう、早速健康診断が始まります。  
当日欠席しないよう、心身ともに準備しておいてください。

## <4月の健康診断日程>

4月11日（火）1年次健康診断

→身体測定（身長・体重・視力・聴力）、内科検診、歯科検診、  
心臓検診、結核検診

4月12日（水）2年次健康診断

→身体測定（身長・体重・視力）、内科検診、歯科検診

4月13日（木）3年次健康診断

→身体測定（身長・体重・視力・聴力）、内科検診、歯科検診

## \*健康診断を受ける前に注意してほしいこと

- 健康診断の時に、気になることや配慮してほしいことがある人は、保健室（実習棟2階）まで事前（なるべく早く）に連絡してください。
- マスクは、検診中密になる場合が考えられ、着用を求められることがあるので、各自で持っておいてください。
- 検診中は私語を慎み、先生の指示のもと静かに行動してください。

## 各種検診について

<身体測定>目的：身長と体重がバランスよく成長しているか？を調べます。  
→個人差が大きいので、人と比較するのではなく自分の成長を確認してください。

<視力検査>目的：学校生活に支障がない視力があるかを調べます。  
→眼鏡やコンタクトレンズを使用したまま、矯正視力を測定します。  
後日眼科医による眼科検診も実施します。

<聴力検査>目的：難聴の有無とその程度を検査します。  
後日耳鼻科医による耳鼻科検診を実施します。

<心電図検査>目的：心疾患の早期発見・治療につなぐために調べます。  
→1年次は全員受検します。

<結核検診>目的：レントゲン撮影をし、結核という感染症の有無を調べます。  
→1年次は全員受検します。

<内科・歯科検診>目的：学校生活に支障がない体調かを調べます。  
→結果によっては精密検査を受けてもらうこともあります。（内科）  
う歯（虫歯）や歯周疾患があれば、治療してください。（歯科）

<尿検査>目的：尿蛋白・尿糖・潜血の有無を確認し、腎臓に異常がないかを調べます。

このほかにも…… 運動器検診：脊柱・胸郭・四肢・骨・関節に病気や異常がないかを調べる、色覚検査（希望者のみ）も実施します。（後日詳細連絡します）

① つよう（必要）なことは何ですか？

② かんばる力、我慢する努力も大切ですが、

③ そうだん（相談）したいときには、

④ つ向いていないで保健室に来てください。



## 保健室の利用方法について

### 1) 休み時間に来てください。

\*授業中に体調不良を自覚したり、けがをした、など緊急時は教科担当の先生に許可を得てから来てください。

(授業中の来室は、「業間遅刻」になります)

### 2) 応急処置だけをします。

\*保健室には病院や薬局ではないので、副作用やアレルギーの発生を防ぐためにも内服薬(飲み薬)はありません。

\*学校で発生したけがや体調不良に対してのとりあえずの処置(応急処置)をします。その後の治療などは、各自で行ってください。

### 3) マナーを守ってください。

\*休養している人がいるかもしれません。静かにノックして入室してください。(入室時に、年・組・名前を伝えてください)

\*保健室に入ったら、許可なく飲食・携帯電話の使用は不可です。

\*ほかの人の迷惑になるような行動は慎みましょう。



保健室には、二人の先生(養護教諭)が常駐しています。



## 始めよう の健康チェック



学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない?
- 食欲はある?
- ウンチはスッキリ出た?
- 体に違和感があるところはない?
- 熱やせき、鼻水はない?
- やる気はわいてくる?




気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

## いい生活リズムを 作ろう!



せいかつ

つく

### 学校医の先生方を紹介します

**内科 田口先生**

**歯科 太田先生**

**薬剤師 潮田先生**

健康診断の時に、あいさつしよう!!

## 夜ふかし していませんか?

新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていますか?

夜ふかしを  
すると...

- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる



元気に学校生活を送るためにも、早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。