

ほけんだよい

令和 5 年 4 月 10 日
神港学園高等学校
学校保健委員会

1 年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。また、2, 3 年生のみなさん、進級おめでとうございます。春は身の回りの環境がガラリと変わる季節です。新しい環境に落ち着かない人も多いと思いますが、張り切りすぎずに自分のペースで物事を進めていきましょう！



健康診断を受けるのはなぜ？

自分の健康を守るため
くわしい検査や治療を受けるきっかけになります。

自分の体を知るため
成長や健康の様子を知る手がかりになります。

健康な体を育てるため
より健康に過ごせるよう考える機会になります。

健康診断は自分の身体と向き合う 1 年に 1 度のチャンスです！
健診当日に遅刻や欠席、忘れ物がないようにしましょう。

項目	学年	日時	時間	注意事項、持ち物
身体測定 視力検査 聴力検査	全学年	4 月 12 日 (水)	5 ~ 6 校時	聴力検査は 1 年生、3 年生のみです。 【持ち物】 ・半袖体操服上下 ・メガネ、コンタクトレンズ (寒ければ上からジャージを着ても OK)
尿検査 1 次	全学年	4 月 27 日 (木) 4 月 28 日 (金)	朝礼時 教室で提出	当日朝の尿を持参してください。 遅刻した人は保健室まで直接持ってきてください。
歯科	3 年生	4 月 25 日 (火)	2 ~ 4 校時	朝食後に歯磨きをしておきましょう。
	2 年生	5 月 9 日 (火)		
	1 年生	5 月 30 日 (火)		
内科	3 年生	4 月 19 日 (水)	5・6 校時	【持ち物】 半袖体操服上
	2 年生	4 月 26 日 (水)		
	1 年生	5 月 10 日 (水)		
耳鼻科	全学年	4 月 20 日 (木)	2 ~ 4 校時	耳掃除をしてきてください。 検診前に鼻をかんでおきましょう。
眼科	全学年	5 月 15 日 (月)	5 ~ 6 校時	登校前に洗顔をしましょう コンタクトしていてもかまいません
レントゲン 心電図検査	1 年生	5 月 31 日 (水)	0 ~ 4 校時	【持ち物】 男子：半袖体操服上下 女子：半袖体操服上下とジャージ上
尿検査 2 次	全学年	6 月 6 日 (火)	朝礼時 教室で提出	再検査の人、1 次で未提出の人のみ。

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



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。

学校カウンセリング

神港学園では生徒や保護者を対象にカウンセリングを行っています。お気軽にご相談ください。



日時：毎週火曜・木曜
10時～15時

予約制となっています。
カウンセリングを希望される方は
保健室で予約をしてください。

1 学期は怪我に注意を！！



毎年、1 学期の怪我が最も多く、特に部活動中の怪我が多く見られます。1 年生の生徒で中学校で部活動を引退後に運動量が減っている人は、急に運動量を増すと怪我をする恐れがあります。徐々に運動量を増やすようにしましょう。

2 年生 3 年生は夏の大会に向けて気合いが入っている時期ですが、無理をすると怪我につながります。ウォーミングアップとクールダウンをしっかりと取り、自分の身体と向き合って練習をしましょう。

怪我なく万全な状態で大切な試合を迎えてくださいね！

保健室からのお知らせ

【全学年】

- ・学校内外で、マスクの着用が任意となりました。ラッシュ時の電車や医療機関ではマスク着用が推奨されていますので、それを踏まえてマスク着用については自己判断をしてください。

【1 年生】

- ・保健室は南校舎の1 階にあります。身体のことや健康診断のことなど、気になる事があれば、保健室へ来て下さい。

みなさんが元気に高校生活を送れるようサポートします！
楽しく充実した一年になりますように♪

