

ほけんだより 4月

令和8年度
埼玉県立北本高等学校
保健室

入学・進級おめでとうございます。高校生という時期は体だけではなく、心や考え方も大きく変わります。保健だよりでは、体と心の健康を守っていくための情報を毎月お伝えしながら皆さんが元気で楽しく学校生活を過ごしていけるようにサポートしていきます。



保健室で | できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。緊急のとき以外は、先生にことわってから来てくださいね。

薬をもらうことはできません

継続した手当はできません

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

<p>原因は何だろう？</p> <p>昨日はよく眠れましたか？メディアの使用時間はどうでしたか？心配ごとや悩みごとはありますか？</p>	<p>自分でできる対応は？</p> <p>薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。保健室でもアドバイスします。</p>	<p>次にならないためには？</p> <p>原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守れるのは自分だけです。</p>
--	---	---

知っておこう 災害共済給付制度について

「災害共済給付金制度」とは、皆さんが学校での生活・活動の中で怪我などをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。負傷・疾病では、原則的に初診から治療までの医療費総額 5,000 円以上（健康保険証等を使った際の本人負担分が 1,500 円以上）の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または顧問、養護教諭にお問い合わせください。

しっかり受けよう！

健康診断

1学期は様々な健康診断がおこなわれます。準備する物や注意事項等を確認しておきましょう！

項目	月日	対象	準備及び注意事項
身体測定	4月13日(月)	全学年 聴力1.3年のみ	体育着(上下)、メガネ(使用する人のみ)を用意する。
心電図検査	4月14日(火)	1年生	半袖体育着(自宅からワイシャツの中に着て来る)、ジャージ(上)、ハーフパンツを用意する。 登校後すぐに着替える。靴下は教室で脱いで移動する。 検査会場の個室に入り、女子は服装の準備をします。その後ベットに仰向けになり、両手首・両足・胸に直接クリップや吸盤のような器具をつける。
結核健康診断 (胸部レントゲン撮影)	4月15日(水)	1年生	☆欠席をしないようにしてください。半袖体育着(自宅からワイシャツの中に着て来る)、ジャージ(上)を用意する。無地とあるが学校の体育着でよい。登校後すぐに着替える。長い髪は肩にかからないように束ねて頭の上に固定する。金具が付いているものを着ていると検査ができないので女子は別室で着替えをする。ジャージ(上)を着て移動する。
尿検査(1次)	4月22日(水) 4月23日(木)	全学年 前日未提出者	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 結果に影響がでることもあるので、前日の夕方からビタミンCを含んだジュースや薬剤を飲まない。
内科検診	4月22日(水) 5月13日(水) 5月27日(水)	3年生 2年生 1年生	半袖体育着(自宅からワイシャツの中に着て来る)、ジャージ(上)を用意する。 女子は、心臓の音がしっかり聞こえるように別室で着替えをする。ジャージ(上)を着て移動する。
歯科健診	4月30日(木) 6月4日(木)	3年生(2クラス) 2年生(2クラス) 1年生	☆予備日がありませんので、欠席をしないようにする。 検診当日の朝は、必ず歯磨きをしてくる。
眼科検診	5月1日(金)	全学年	☆予備日がありませんので、欠席をしないようにする。 検査時は各自で両目の下まぶたをさげる。 コンタクトをつけている人はそのまま検査を受ける。
尿検査(2次)	5月14日(木)	1次の結果、再検査が必要とされた者	☆忘れてしまった人は、病院で検査をする(自費)。 寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 結果に影響がでることもあるので、前日の夕方からビタミンCを含んだジュースや薬剤を飲まない。
耳鼻科検診	6月17日(水)	1年生 2,3年生の希望者	☆予備日がありませんので、欠席をしないようにする。 事前に耳の中及び耳の周りをきれいにしておく。 髪の毛で両耳がかくれないように、ゴムやピンなどでとめる。

※学校医さんの御都合で日時の変更があるかもしれません。担任からの連絡をよく聞いてください。
※不安なことなどがある場合は、事前に保健室まで相談に来てください。
※教室を出る時は、貴重品の管理を各自でしっかりおこなってください。