

保健だより4月 NO.1

2024.4.5 市立浦和高校 保健室



新年度が始まりました。新入生はもとより、在校生も、それぞれが新しい環境でスタートを切ったところですね。生活や環境の変化はストレスにもなります。なんとなく疲れたり、体調不良になったりすることもあるかもしれません。それを予防するためにも、生活のリズムを安定させましょう。具体的には「食事」「睡眠」「運動」に気を配り、自分に合う生活習慣を身につけることだと思います。毎朝の健康観察も忘れずに行いましょう。

定期健康診断予定



月	日(曜日)	項目	対象学年	備考(持ち物等)
4	9日(火)	身体測定・視力検査	2、3年生	体育着(半袖シャツ、ハーフパンツ)、眼鏡使用者は持参すること
	10日(水)		1年生	
	11日(木)	尿検査	全学年	8:40 迄に各教室に提出すること
	15日(月)	心電図検査	1年生	ジャージ(上衣)、ハーフパンツ
	16日(火)	胸部X線撮影	1年生	体育着(上衣)、ジャージ(上衣)
	17日(水)	眼科検診	全学年	コンタクトレンズは付けたまま
	18日(木)	尿検査予備日	(全学年)	11日に未提出の生徒(8:40 迄各教室)
	19日(金)	内科検診	3年生	ジャージ(上衣)
	22日(月)	内科検診	1年生	ジャージ(上衣)
	26日(金)	内科検診	2年生	ジャージ(上衣)
5	9日(木)	尿検査2次	該当者	1次の結果による(8:40 迄に提出)
6	5日(水)	歯科健診	2、3年生	2年4クラス
	6日(木)	耳鼻科検診	1年全※	※2、3年生は希望者のみ
	13日(木)	歯科健診	2、3年生	2年4クラス

※ 耳鼻科検診：2、3年生については希望者のみ実施

- 『運動器・脊柱側弯問診票』は、内科検診で使います。記入漏れのないように、期日(4/15)までに全員提出してください。
- 上記の日程に、部活動の大会等であらかじめ公欠がわかっている部活(学年毎)は、事前にその旨を保健室まで申し出てください。→別の日に受けられるよう調整します。

【連絡事項】

- 2、3年生で、昨年度と連絡先(保護者の携帯番号等)に、変更がある場合は、保健調査票を訂正しますので、本人が保健室まで申し出てください。
- 新型コロナウイルス、インフルエンザ等の、感染症に罹った場合の学校へ提出する出席停止報告書は、本校のホームページからダウンロードしてください(保護者に記入していただく書類です)。

保健室は今年度も吉田・久保田が担当します。浦和中は市川先生です。
市高生の心とからだの健康を支援していきます。よろしくお願いします。



保護者の方へ

～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、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。

給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治癒までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。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養護教諭にお問い合わせください。

守ってください!! 保健室「使用の心得」七か条

- 一、入室・退出時はあいさつ（ノック）をすべし。
- 二、備品に無断で触れたり使用したりするべからず。
- 三、休養者に配慮し、大声・大きな音は慎むべし。
- 四、傷病者の付き添いは一人（原則として保健委員）とする。
- 五、授業中の来室は先生に必ず許可を取るべし。
- 六、内服薬の供与、湿布・絆創膏の交換は行わない。
- 七、休養は短時間のみ。回復しない場合は早退となる。

