

進級・入学おめでとうございます。

フレッシュな空気を運んでくれるニューフェイスを迎えて新しい学年がスタートしました。新しい生活に慣れるには、まず、起床時間・睡眠時間・学習時間などの生活のリズムを整えること。あせらず自分のペースを見つけることが大事です。自己目標が達成できるように、今年度も健康の維持・増進に努めましょう。

## I 健康診断が始まります！

新年度の開始と同時に健康診断が始まります。検査がスムーズに実施できるように準備を整えておきましょう。特に、夏の体操服(全員)、メガネ・コンタクトレンズ(持っている人)は必ず持参すること。

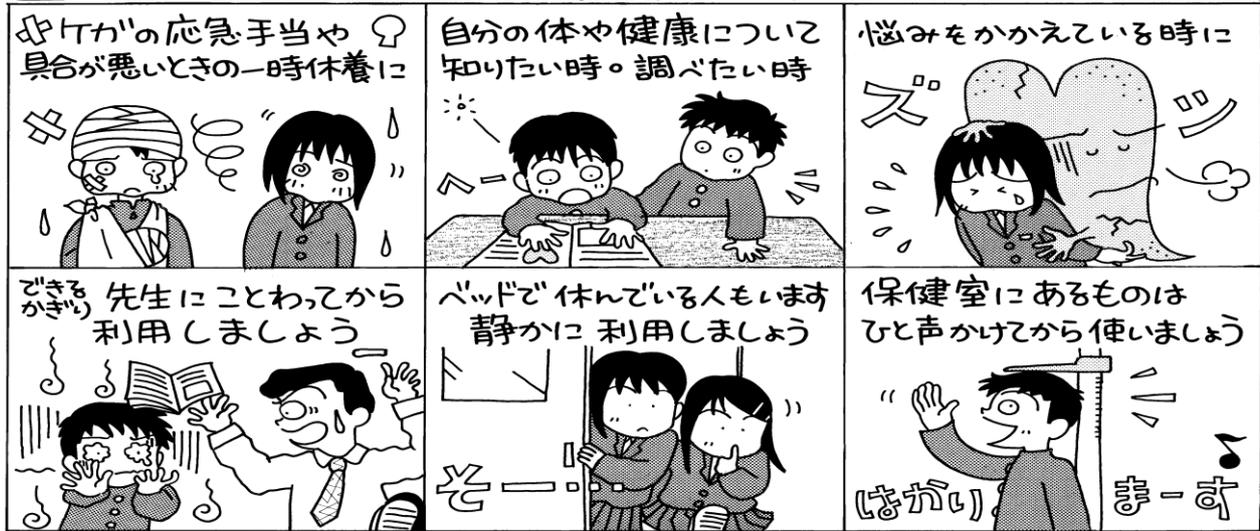
### 健康診断日程(案)

月 日	時 間	項 目	学 年	備 考(注意事項)
4月7日(火)	12:45 ～	身体測定(身長・体重・座高)、視力測定、 <u>聴力</u>	3年	○ 夏の体操服を持参すること ○ メガネ・コンタクトのある人は持参すること
	14:40 ～	身体測定(身長・体重・座高)、視力測定	2年	
8日(水)	13:20 ～	身体測定(身長・体重・座高)、視力測定、 <u>聴力</u>	1年	
14日(火)	13:20 ～	内科・歯科・眼科	2年	〔内科〕 体育服上下 〔眼科〕 検診時はメガネを外す 〔歯科〕 歯みがきを丁寧にして おく、問診票は検診時に 歯科医へ提出する 〔耳鼻科 1年のみ〕 耳を出す
		眼科検診	1年	
15日(水)	13:20 ～	内科・歯科・眼科	3年	
		耳鼻科検診	1年(1～4組)	
16日(木)	13:20 ～	内科・歯科・眼科・耳鼻科(5～8組)	1年	
22日(水)	8:30～	心臓検診	1年	○ 体育服・ジャージ
24日(金)	13:20 ～	胸部レントゲン検査	1年	○ 体育服・ジャージ
23日(木)	SHR後までに提出	検尿一次	全	できるだけ1日目に → 全員提出
24日(金)		〃(予備日)	全	○但し、生理中の女子は、5月14(水)に提出
5月13日(水)		検尿二次	対象者	対象者へは連絡がある
14日(木)		〃(予備日)	対象者	

### 【尿の採り方と提出する際の注意事項】

- 1 例年、学年・組・氏名の記入漏れがあります。必ず提出前に記入漏れがないか、確認をお願いします。
- 2 尿は早朝第一尿(起床直後の尿)で、中間尿(尿の出始めと終わりではなくその中間の尿)を取ってください。
- 3 前日は激しい運動は控えましょう。また、十分に水を飲み、寝る前に排尿して膀胱を空っぽにしてください。
- 4 検尿前日から当日検査前はビタミンCを含む果汁や菓を多く摂らないでください。
- 5 検査容器をティッシュやビニール袋に包まないで下さい。
- 6 登校後、保健委員へ提出して下さい。提出したら名票に○をしてください。

## Ⅱ みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して。。。!! ☆ルビルマナロを守って利用してください!!



### 注意（知っておいてほしいこと）

- 保健室には薬はおいてありません。体調に不安がある場合は、家庭で相談し使用期限や保存状態に気をつけた上で、頭痛薬や鎮痛剤など普段から飲み慣れている薬を個人で準備しておきましょう。薬の種類や成分によっては、初めて服用する場合にアレルギーが出ないとも限りませんので友人間で薬をあげる・もらうということはないようにしてください。  
 甲南高校では、健康観察を行っています。体調が悪い場合は、健康観察時に担任（副担任）の先生もしくは保健委員に申し出るようにしてください。
- 保健室で応急手当を受ける時に、「いつ」、「どこで」、「何をしていた」（→けがをしたときの行動・最近の生活の様子）、「どうなった」そして、「現在の症状は？」（→どこが・どんなふうにとどのくらい）ということをおぼろげな範囲で伝えてください。適切な手当を行うための重要な情報となります。
- 保健室を利用した場合は、「保健室利用カード」を渡します。利用後に、教科担任と担任に押印をもらって速やかに保健室に返却してください。
- 保健室でのベッド休養は原則として1時間です。

## Ⅲ 日本スポーツ振興センター災害共済給付について

本校では全員加入しています。学校管理下（登校中や体育・部活等）でのけがの場合に、請求手続きをすることで給付金があります。保険診療で、1500円以上の自己負担があれば請求対象になります。災害給付を受けられる権利は、その給付事由が生じた後2年間となっています。手続き書類などは保健室にあります。

災害が発生したら、速やかに担任または部顧問・保健室へご連絡ください。また、書類をもらったまま未提出の場合もありますので、必要な書類が整い次第、提出をお願いします。

## Ⅳ マスクは鞆の中に数枚は入れておこう！



鞆の中にマスクを準備してありますか？

感染症の発生時や咳エチケット、また最近では微粒子状物質（PM2.5）に関する注意情報等への対応ために、マスクが必要です。各家庭で準備しておき、普段からビニール袋等に入れ鞆の中に数枚は準備しておくようにしてください。