

ほけんだより 4月

令和8年4月10日
種子島高校 保健室

ご入学・ご進級おめでとうございます!

新しい年度、新しい春が始まりました。新しい学年が始まり、期待と緊張が入り交じる4月。体調に気を配りながら、明るく前向きな一歩を踏み出していきましょう。保健室から皆さんの心と体の健康のサポートをしていきたいと思ひます。



健康診断について



1学期は健康診断が行われます。

- 健康診断は、① 自分の成長や健康状態を知る
② 病気の疑いがないか調べる
③ 自分の体や健康に関心をもつ

という3つの目的があります。

健康診断をきっかけに、毎日の生活を振り返ってみましょう。下表の健康診断の予定を確認しておいてください。

項目	日程	学年	内容・注意
身体測定	4月13日(月)	全学年	身長、体重、視力、聴力(1・3年のみ)を測定します。 ※ <u>体育服</u> の準備、視力矯正をしている人は <u>メガネ・コンタクトレンズ</u> の準備
内科検診	4月14日(火) 4月17日(金) 4月20日(月)	2年生 3年生 1年生	栄養状態や内臓(心臓や肺、骨など)、皮膚に異常がないか調べます。 ※ <u>体育服</u> の準備
尿検査(1次)	4月23日(木)① 5月8日(金)②	全学年 (予備日)	※前日22日(水)に容器一式(容器、採取用コップ、袋)を配布します。
心臓検診 (心電図検査)	4月21日(火)	1年生	心臓の働きを調べます。※ <u>体育服</u> の準備
結核検診 (胸部X線撮影)	5月25日(月)	1年生	結核の有無を調べます。胸のレントゲンを撮ります。※ <u>体育服</u> の準備
歯科検診	4月15日(水) 5月12日(火) 5月13日(水) 5月28日(木)	2年2・E組 2年1・A組 3年生 1年生	むし歯や歯肉の病気、歯石、歯並びなどをチェックします。食後、しっかり歯みがきをしてください。 ※ <u>歯ブラシ</u> の準備
色覚検査	9月30日(水)	1年生希望者	色の見え方について調べます。



よろしくお願いします！

【学校医】

島田 紘一先生 岩元 二郎先生 田上 寛容先生

【学校歯科医】

榎本 孝先生 檜原 弘晃先生 中村 伸治先生

【学校薬剤師】

名越 哲朗先生

*健康診断や学校の環境衛生検査でお世話になります。

保健室の利用について



保健室は主に、体調が悪い・ケガをした生徒の一時的な手当てを行います。休養・応急処置後、症状が軽減しない場合は保護者に連絡をして病院受診を勧めます。

保健室を利用したいときは、担任(副担任・教科担任)へ連絡してから、保健室に来てください。緊急時は友人に伝えても構いません。保健室では、1時間休養または応急処置を行います。詳しくは、教室掲示の「保健室利用について」を見てください。

内科検診って何を調べてるの？

内科検診では、目を見る、胸や背中に聴診器を当てるなど、様々なことをしています。これらは何を確かしているか知っていますか。



内科検診のこれはこの確認！

目を見る

貧血かどうかをみます

胸に聴診器を当てる

心臓や呼吸の音を聞いて、心臓や肺などの病気がないかどうかをみます

背中を見る

背骨が曲がっていないかを見て、臓器を支える骨に異常はないかをみます

首の辺りを触る

甲状腺やリンパ節の状態をみます。皮膚の状態をみて病気がないかも確認しています

内科検診は、病気の有無だけでなく、体の状態や成長の様子を確認する大切な機会です。分からないことがあれば、保健室で聞いてくださいね。



自分の体を自分で守る一歩を

4月はクラス替えなどの環境変化もあり「がんばろう」と気持ちが入りやすい時期です。でも、がんばりすぎると体や心が疲れてしまうことがあります。頭やお腹が痛い、なんとなく元気が出ない。それは体からの「少し休んで」の合図かもしれません。そんなときは保健室に来てください。ちょっと休憩したり、お話を聞いたり、一緒に原因を探ったりします。



保健室はケガや体調が悪いときだけの場所ではありません。気分が落ち着かない、教室に入りづらい。そんなときに来てもいい場所です。

保健室を使うのは、決して弱いからではありません。がんばる日もあれば、力を抜く日があってもOK。自分の体や心と相談しながら、新しい一年を自分のペースでスタートしましょう。

