



入学・進級、おめでとうございます。

新しい学校、新しいクラス、新しいクラスメイトや先生、4月は初めてのことが盛りだくさん。自分でも気づかないうちに、疲れがたまっていることもよくあります。そんな時は、意識して、自分の心や体に目を向けることが大切です。焦らず、自分のペースでいこう！



## 健康診断が始まります

Q. 健康診断は、何のため・・・？

A. ・みなさんの体に病気や異常がないかを調べる

- ・自分の体の成長の様子やどのくらい健康が分かる
- ・自分の体のことを考える

正しく検査をするために（お願い）  
・各検診の前に、検診についてのプリントを掲示します。よく読んで、忘れ物などないようにしてください。

高校を卒業して社会に出たら、自分の健康を自己管理する力が求められます。

**健康管理のスタートは、自分の心身の状態を知ること。**他人と比べる必要はありません。

全ての検診が終了したら、検診結果のお知らせを配付しますので、保護者の方と一緒に確認して、受診が必要な場合は早めに受診してください。

健康診断日程については「令和7年度定期健康診断について（お知らせ）」を配付していますので、ご確認ください。

保健室からお願い



### 保健調査票について

自宅住所、緊急連絡先に変更があった場合は、ご連絡ください。

現在治療中または経過観察を行っている病気やけがなどについて学校に知らせておきたいことなどありましたらお知らせください。

### 学校生活管理指導表について

心臓病・腎臓病・アレルギー疾患等で学校生活管理指導表を持っている生徒は、保健室に提出してください。

## 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度が使えます

学校で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

学校の管理下でのケガ等が対象です



授業中



課外指導中



休憩時間中



通学中 など

3割負担の場合、自己負担の総額が1,500円以上の医療費が対象です

※治療を始めたら、学校にお知らせください。

給付に必要な書類は、保健室にあります。手続きの際は、生徒本人または保護者が保健室へお問い合わせください。

給付を受ける権利は、受診した日から2年間となりますので、早めの手続きをお願いいたします。

2・3年生で、昨年度手続き途中となっている生徒は、書類準備の状況を保健室にお知らせください。

## 手当てをするところ

**学** 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。  
ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



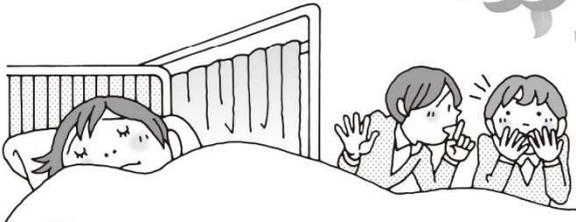
## 相談するところ

**悩** みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらうことがあるかもしれません。  
他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



# 保健室って どんなところ？

## 静かなところ



**体** 調が悪いとき、一時的に休養できます。  
保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さずに、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

## 勉強するところ



**保** 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。

保健室へ来たら教えてほしい

## 6つのポイント

ケガをしたときや調子が悪くなったときのあなたの状況を教えてください。

① いつ

② どこで

③ 体のどこが

④ だれと

⑤ どうして

⑥ どうなった

