



新しい年度が始まりました。新しい環境や友だちとの出会いに、ドキドキ・ワクワクしている人も多いと思います。少しずつ、自分のペースで慣れていってくださいね。

中央高校(昼間定時制)保健室の利用について

保健室は、本館2階 職員室の中 にあります。

*利用したい時は、職員室の入り口で用件を言いましょ。

「失礼します。プライド〇〇の〇〇〇〇です。」

「保健室を利用したいです。」

*休養は原則1時間までです。



健康診断が始まります！ みなさんの体の様子を知るために、4月から健康診断が始まります。「自分がどれだけ成長しているか」「詳しい検査や治療の必要な病気はないか」「ふだんの生活で気をつけることはないか」などを知るための大切な行事です。

	受診日	1年次	2年次	3年次	4年次
内科検診	4/12(月)		●	●	
	4/19(月)	●			●
歯科検診	4/8(木)		●	●	●
	4/15(木)	●			
聴力検査	4/19(月)	●		●	
身体計測 視力検査	4/19(月)	済	●	●	●
尿検査 (1次)	5/13(木)	●	●	●	●

内科検診

着脱しやすい服装で！
(ワンピースはNG)

歯科検診

丁寧に歯磨きをしてから
登校してください。

視力検査

メガネやコンタクトレンズを使用している人は、
メガネ等を忘れないようにしてください。

「また健康診断？」 「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている人はいませんか？

健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います(身体計測)。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます(視力・聴力検査、運動器検診)。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です(眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査)。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。自分の体を大切にして、健康な生活を送るために——。

今年の健康診断もしっかり受けましょう



日本スポーツ振興センター災害共済給付制度について



*学校でケガをして受診をしたときは・・・

みなさんは「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」に加入しています。学校の管理下においてケガをして医療機関を受診した人は、かかった医療費など災害共済給付金の申請ができる場合があります。

申請できる場合

- ・登下校中のケガ：駅の階段で転んで捻挫した、自転車で転倒し打撲した、など。
- ・授業中等のケガ：体育のバレーで突き指をした、扉で指をはさんだ、など。
- ・部活動中のケガ：試合中に相手と接触して骨折した、ボールが目当たった、など。

この他にも対象となる場合がありますので、

ケガをして医療機関を受診した人は、保健室へ申し出てください。

必要な書類を渡し、詳しい説明をします。

続けてがんばろう



感染症対策

マスク・手洗い・換気

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**

中止になってしまった行事
のこと、理解してくれて
ありがとう

今、みんなはたくさん

我慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら

「あのとき大変だったよね」「いっぱい

がんばったね」と話せる日がきつと来る

はず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。

手洗い vs コロナウイルス 勝つのは手洗い!

コロナウイルスは体に入ると増殖できますが、物の表面にくっくだけなら時間がたつと壊れてしまいます。でも、くっく物によって **24～72時間** くらい、感染する力を持っています。この間にウイルスを触ると、手についたウイルスが体の中に入ってくる危険が…!

そこで、手洗い。

① 流水で洗うと、ウイルスは流れていきます。

② 石けんの手洗いは、コロナウイルスの表面の膜を壊して感染する力を失わせるので、もっと効果的。

指先、指の間、手首、手のひら

など、ウイルスが残りやすい

ところを念入りに洗えば、

手洗いの完全勝利!



アルコール手指消毒よりも、ていねいな手洗いが効果抜群!

トイレ内に手洗いポスターがありますので、参考にしてくださいね。

*今年度も「健康チェックシート」を配布します。毎日の健康観察に活用してください。