

# ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）

津田学園高等学校（三年制）

R7. 4. 8

## ✿入学・進級おめでとう✿

自分の健康を守るのは誰でしょうか？それはあなた自身です。必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友だちと仲良く過ごしたりするためには健康であることが大切です。

自分の健康を守るために、健康診断は欠かせません。健康診断では、からだの成長具合を確かめたり、異常がないかどうか調べたりします。また、今後、「保健だより」でも健康に関する情報を届けていきます。ぜひ参考にして、活用してください。

一年生のみなさん♡

はじめまして。

養護教諭の星野です！

よろしくお願いします。



## 学校医の先生をご紹介します！

- ☆学校医・・・・・・・・・・中村 真潮先生（陽だまりの丘なかむら内科）
- ☆学校歯科医・・・・・・・・秦 正秋先生（みたき歯科）
- ☆学校眼科医・・・・・・・・丹羽 隆史先生（丹羽眼科）
- ☆学校薬剤師・・・・・・・・黒田 秀之先生
- ★スクールカウンセラー・・大石 紘子先生



## 保健室で

### ○ できること

- けがの応急手当て
- 体調が悪くなったときの一時休養
- 悩みや困りごとの相談
- からだや心についての学習や質問
- 身長・体重などの測定



### ✕ できないこと

- ✕翌日以降の継続した手当て  
→治らないときは受診を！
- ✕内服薬をあげること  
→飲み慣れたものを持参するようにしてください。
- ✕長時間の休養  
→休養は原則1時間です。

保健室には、緊急を除いて、職員室で保健室入室許可書を記入してから来室しましょう！

# 緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合って間もない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手で緊張してしまう…という人も多いかもしれません。そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす（ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ）
- 温かい物を飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。



## 保護者の方へ

日本スポーツ振興センター

## 災害共済給付金について



学校の管理下（授業中、部活動中、休み時間中、登下校中など）においてケガなどをして医療機関を受診した場合、給付金を受け取ることができます。初診から治癒するまでの医療費の総額が5000円以上（3割負担の場合：窓口での支払いが1500円以上）であれば、給付の対象となります。給付金の申請手続きのため、受診した医療機関で医療費の証明を受け、その用紙を学校に提出してください（用紙は保健室に用意しています）。なお、給付を受ける権利には時効がありますので、2年以内に請求するようお願いいたします。

## 出席停止の感染症

学校で流行が広がる可能性の高い感染症については「出席停止」の措置がとられます。

インフルエンザ・百日咳・麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・風しん・水痘（水ぼうそう）・咽頭結膜熱・結核・流行性角結膜炎・腸管出血性大腸菌感染症・新型コロナウイルス感染症 等々

このような感染症と診断された場合には、医師の指示に従い、感染のおそれなくなるまで学校はお休みすることになります。必ず学校に連絡し、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の場合は、インフルエンザ治癒報告書、新型コロナウイルス感染症治癒報告書に医師の指示を保護者の方で記入していただき、その他の感染症については、出席停止証明書（治癒証明）に医師の証明をもらってから登校してください。その間は、欠席扱いになりません。

## 令和7年度 健康診断

検査項目	実施月日	対 象 学 年	
		六 年 制	三 年 制
身体測定	4月15日(火)	2・5年(1限) 1・3・4・6年(2・3限)	
	4月11日(金)		1年～3年(1～3限)
内科検診 13:30～	4月11日(金)	1・2・3・4・5・6年	
	4月15日(火)		1-1～1-4
	4月16日(水)		1-5～1-7
	4月22日(火)		3-1～3-4
	4月23日(水)		3-5～3-7
	4月25日(金)		2-1～2-4
	5月 9日(金)		2-5～2-7
歯科検診 9:00～	4月10日(木)		3-1～3-4
	4月17日(木)		3-5～3-7 2-5～2-7
	4月24日(木)		2-1～2-4
	5月22日(木)	1・2・3・4・5・6年	
	5月29日(木)		1-1～1-4
	6月12日(木)		1-5～1-7
眼科検診 13:20～	5月21日(木)	1・4年	1年
X線撮影 9:00～	4月18日(金)	4年	1年
心臓検診 (心電図検査) 9:00～	5月 8日(木)	1・4年	1年
尿検査	4月22日(火)	全学年	全学年
	5月 9日(金)	4/22未提出生徒	4/22未提出生徒
	未 定	二次検査者	二次検査者

### 健康診断の目的



体の状態や成長の様子を  
チェックする



自分の体や健康について知り、  
興味をもつ



異常や病気を早期発見し、  
早期治療できる



健康に生活するための  
目標が分かる