

# ほけんだより 4月

令和6年4月9日発行 豊田西高校保健委員会

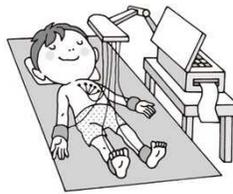
入学、進級おめでとうございます。春らしい日が続いていますね。  
新しい環境は、自分が思っている以上に疲れていることも多いものです。心身の健康を保つためにしっかり栄養・休養をとり、無理せず今の環境に合った生活リズムを整えていきましょう。

## 健康診断が始まります

健康診断は、自分の体の状態を知り、自分の健康を守り、健康な体を育てるために行います。詳しい検査をするべきなのか、どうすればより健康に過ごせるようになるのかを知るきっかけになります。主体的に受けましょう。

### ～日程～

- ・X線、心電図、血圧（1年生のみ） 4/25（木）
- ・尿検査（全員）  
一次：4/12（金） <予備> 4/24（水）  
二次：5/10（金） <予備> 5/27（月）
- ・身体測定、視力検査（全員）、聴力検査（1、3年生のみ）  
5/29（水）
- ・内科検診  
5/1（水）、2（木）、9（木）、15日（水）、  
6/4（火）、19（水）
- ・歯科検診  
6/6（木）、20（木）



## ●内科検診時について●

Q.内科検診では何を診ているのですか？

A.内科検診は聴診器で心臓の音やリズム、呼吸音を聞いています。心臓や呼吸器などの内臓に異常がないかを確認めます。学校医の先生はとても小さな音を聞いているので、検診中は静かに待機してください。

内科検診では他にも

- ・栄養状態や皮膚の様子
- ・筋肉や背骨の様子 など診ています。



Q.実施時の服装の注意点はありますか？

A.（男子）下着やカッターシャツをしっかりと上げて、胸部や背中に聴診器を当てられるようにする。

（女子）下着（スポーツブラやブラトップ）やセーラー服をしっかりと上げて、胸部（ブラの下のあたり）や背中に聴診器を当てられるようにする。

※検診をスムーズに進めるため、養護教諭が介助をする場合があります。

※個別に配慮してほしいことがある人は、保健室まで申し出てください。

## ★保健室利用のルール★

- ① 休養は1時間が目安です。回復しなければ早退になります。
- ② 休養したら、その日は部活に参加できません。
- ③ 内服薬はありません。自分で用意してください。
- ④ 保健委員の付き添いで来室してください。そうでない場合は、先生かクラスメイトに伝えてから来てください。



## ★日本スポーツ振興センターについて★

学校管理下（登下校中、授業中、部活動中など）で負傷し、病院を受診した場合は保健室に申し出てください。災害見舞金申請についての説明や、申請書類の配布を行います。不明な点があれば、質問してください。

