



保健だより 4月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2024年4月11日

鳥取商業高等学校

春のやわらかな風と花の香りに包まれて、新年度がスタートしました。

1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。新しい環境でスタートする皆さんは、緊張と不安の毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまうこともあるかと思いますが、自分のペースで進んでいきましょう。保健室からも皆さんのことを応援しています。



まずは、基本的生活習慣を整えよう

これから始まる学校生活をより充実したものにするためには「健康」であることが大切です。そこで、今年度も、「基本的生活習慣を整える」ことを目標に、様々な取組を行います。私たちの体を作っているのは、生活習慣の積み重ねです。卒業後の自立に向け、「自分で考え、行動し、自己管理できる」よう、高校生の間に実践していきましょう。

「健康」を支える基本的生活習慣

十分な睡眠 バランスのよい食事 適度な運動

健康診断が始まります！

4月から6月にかけて定期健康診断を行います。スムーズに検診が受けられるよう、日程を確認し、各健康診断の準備をしておきましょう。

※欠席した場合、後日実施します。
体調を整えて、なるべく検査当日に受けるようにしましょう。

◇◇健康診断の目的◇◇

- 1, 健康面の問題を発見する
- 2, 自分の成長や健康状態を知る
- 3, 自分の体や健康に関心を持つ



⇒適切な健康管理のために、検診で指摘があった人には通知を行います。内容を確認し、必要な場合は早めに受診しましょう。受診先専門医の指示事項に応じて、学校で適切な配慮を行います。



◇学校医の先生方をご紹介します◇

- 【学校医（内科）】 庄司 真喜 先生
小濱 美昭 先生
【学校医（眼科）】 高須 絵理 先生
【学校歯科医】 谷本 保介 先生
平吾 泰三 先生
庄司 和伸 先生
【学校薬剤師】 平岩 陽子 先生

※今年1年間よろしくお願いします。

◇◇健康診断の日程◇◇

- ・1 学年 心電図・レントゲン撮影 4月18日(木)
(体操服が必要です。忘れずに持参しましょう。)
- ・全学年 内科検診 4月23日(火)～26日(金)
学年ごとにお知らせします。
- ・全学年 尿検査 5月14日(火)・15日(水)
- ・全学年 歯科検診 5月30日(木)
(歯ブラシが必要です。丁寧に歯磨きをします。)
- ・希望者 眼科検診 6月4日(火)

◇◇保健室利用について◇◇

保健室では、皆さんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康のサポートをします。

【具体的な保健室の役割】

- | | |
|----------------|---------------|
| 1, ケガをした時の手当て | 3, 悩みを相談できる |
| 2, 体調が悪い時に休養する | 4, 体や心について聞ける |



保健室は「特別な場所」ではなく、誰でも利用できる「みんなの場所」です。どんなに小さなことでも、遠慮せず、気軽に来てください。ただし、ルールやマナーは守って、みんなが気持ちよく利用しましょう。



保健室は、心がつらいときも来てください。
自分の居場所がないと感じたとき、私に話しかけてください。
あなたの話を丁寧に聞きます。周りの大人に言えないことも相談してみてください。
保健室はあなたの気持ちを素直に表現してもいいところです。
あなたが笑顔になることが、私の望みですから…

◇◇保健室からの連絡◇◇

子ども医療費助成制度が令和6年4月1日から変更になりました！

令和6年4月1日から18歳に達する3月31日までの方を対象に、医療費が無料になりました。すでに小児特別医療費の受給資格証（青色の資格証）をお持ちの方は、お住まいの市町村から新しい受給資格証が送付されます。

【学校でケガをした場合】

学校でケガをした場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が優先されます。この災害共済給付制度の対象となる場合は、小児特別医療費助成制度（青色の特別医療費受給資格証）は使えません。

※独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度は、療養に要する医療費の総額が5,000円（窓口負担額1,500円）を超える場合が対象となります。医療機関窓口でお支払いいただいた保険診療の一部負担金については、後日、日本スポーツ振興センターより見舞金（総医療費の1割相当）が加算され、給付金が支払われます。手続きは学校を通じて行いますので、学校へお問い合わせください。

子どもの医療費助成
（小児特別医療費助成制度）
**令和6年4月1日から
18歳以下の医療費が
無料になります！**

※18歳に達する3月31日までの方が対象です。

子どもの
医療費
助成とは？

保健室の保健へ
※新しい小児特別医療費受給資格証
（青色の資格証）について
※18歳未満の児童・生徒が医療機関で保険診療を受ける際には、お住まいの市町村から新しい受給資格証が送付されます。（申請書提出後）

上記のチラシを
生徒に配布して
います！



保健室の つぶやき



あなたにとって、学校はどんなところですか？ 学校は、学習や部活動、行事など様々なことを経験する最高の場所です。たまにはホッと息抜きをしたり友だちと楽しい時間を共有したり、時には、悩んだり悔しい思いをしたりすることもあるかもしれませんね。ぜひ素敵な時間を過ごしてほしいと思います。

保健だよりでは、皆さんが自分で健康を守っていただけることを目指し、必要な知識を伝え、健康を実感してもらえるよう頑張っていきます。今年1年、よろしくお願いします。