



保健だより 4月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2025年4月11日

鳥取商業高等学校

暖かな春の風に包まれて、新しい年度、新しい春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。2,3年生の皆さんも新しい環境でワクワクしている人や不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちで揺れ動いている人、様々だと思います。みんなの心と体が元気に歩み出せるよう、保健室から応援しています。



◆◆◆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とは…

バランスのよい食事

十分な睡眠

適度な運動

健康

▶▶▶健康診断について

4月から6月にかけて定期健康診断を行います。

健康診断の目的は…

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



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、なるべく検査当日に受けるようにしましょう。



⇒専門医による受診が必要な人には通知を行います。
内容を確認し、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。

◆◆健康診断の日程◆◆

- ・1年生 心電図・レントゲン撮影 4月17日(木)
(半袖体操服が必要です。忘れずに準備しましょう。)
- ・全学年 内科検診 4月22日(火)～24日(木)
学年ごとにお知らせします。
- ・全学年 尿検査 4月30日(水)～5月2日(金)
- ・全学年 歯科検診 5月15日(木)
(丁寧な歯みがきをしてきましょう。)
- ・抽出者 眼科検診 6月3日(火)

◇学校医の先生方をご紹介します◇

- | | |
|-----------|----------|
| 【学校医(内科)】 | 満田 朱理 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。

◇◇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
- 2, 体調が悪い時に休養する
- 3, 悩みを相談できる
- 4, 体や心について聞ける

可能であれば、まずは自分でできる応急処置をしてから保健室へ来ましょう。

【日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について】

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（以下、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。医療機関窓口で支払いをした保険診療の一部負担金については、後日、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、ケガ等で受診をした場合は、保健室へ来てください。

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。

▶▶▶新年度、緊張・不安で寝付けないあなたへ

入学、進学すると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強などで悩んだり、考えることも多くなるかと思います。布団の中でグルグルと思い出して眠れない！ そんな人は次のことを試してみましょう。

誰かに相談する

一人で抱えていることがストレスになる場合もあります。
誰かに聞いてもらうだけで意外と気分が変わります。



お風呂のタイミングに注意

寝る1〜2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がり寝付きがよくなります。

寝る前のスマホ OFF

不安があるといつ SNS に頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめにしましょう。

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達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。