

# ほけん便り

平成31年4月18日

## No. 1

担当 3-2 保健委員

新1年生を迎え、気持ち新たに平成31年度がスタートしました！新しい学校・学級には少しずつ慣れてきましたか？

保健委員会では、皆さんが健康に学校生活を送れるように、さまざまな心と体の健康に関する情報を、この保健便り等を通じて発信していきます。よろしくお願いします！

## 新☆保健委員会発進

保健委員  
たるもの  
クラスの  
健康状態  
に気を配  
る！



さっそく指揮を  
執る  
保健委員長



### 新入生こんなことが不安…

友達ができるか不安

(Tさん・Sさん)

友人・先輩との関係うまくできる  
か不安(Nさん・Mさん・Nさん)

勉強についていけるか(Tさん)

移動教室で時間守れるか不安

(Oさん・Sさん)

忘れ物した時の対応などの不安

(Sさん)

ルールや校則についての不安

(Aさん)

新年度！！体だけでなく

心の健康にも気を配ろう。



心と体はつながっています。

体の調子が悪いと心も暗くなるし、心が疲れていると体の具合も悪くなります。

保健室では、波高生の心や体の悩みをともに考え、皆さんが健全に過ごしていけるよう支援します。

### 先輩から新入生へアドバイス♪

こうしたら波高生活うまくいくよ

テスト前の授業は大事です！(2年Hさん)

自分から友達に話しかけてみて！

(2年Kさん・Tさん)

人に優しくする！(2年Kさん)

先輩や先生には自分から挨拶しよう！

(2年Kさん)

わからないことは誰にきいてもいいよ！

(2年Mさん)

困っている人が居たら声をかけよう！

(2年Fさん)

考えすぎず1日を大切に！(2年Tさん)

言葉遣い・礼儀・服装を正す！

(2年Kさん)

提出物を出すこと！(3年Iさん)

朝食をしっかり食べる！米・味噌汁・おかずしっかり。(3年Kさん・Sさん・Uさん・Tさん・Aさん・Sさん)

食べ過ぎない！(3年Kさん)

テスト前は一夜漬けではなく、早め早めに勉強する！(3年Uさん)

規則正しい生活！(3年Tさん)

しっかり睡眠！(3年Tさん・Sさん)

過度なダイエットはしない！(3年Sさん)

少しでも運動をする！(3年Tさん・Sさん)

早寝・早起き・朝ごはん！(3年Tさん)

休み時間には窓を開けよう！(3年Sさん)

無駄な時間を作らない！(3年Sさん)

# 保健室より保護者の皆様へ

## ●ご挨拶

この4月より波佐見高校にお世話になります。保健室の辻 圭子です。どうぞよろしくお願いいたします。



## ●定期健康診断が始まりました。

各種検診結果につきましては、わかり次第御家庭にもお知らせします。心臓病、腎臓病など、中には緊急性の高いものもございますので、配布物には十分御注意願います。

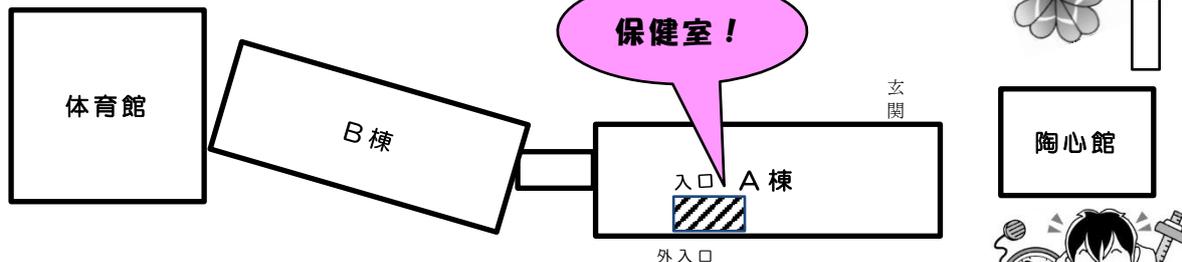
## ●災害共済給付「独立行政法人日本スポーツ振興センター」

### 給付請求手続きについて

学校管理下において発生した災害・事故に対して、医療費や障害見舞金などが支給される制度で、本校の生徒は全員が加入しています。対象となるのは総医療費が5,000円以上（3割負担の場合は、窓口での支払合計が1,500円以上）のようになります。災害発生後は速やかにお子様を通じて保健室にお申し出ください。請求方法について個別にご説明いたします。

## ●健康相談について一心やかからだに関する相談事ー

お子様の心身の状態について気になることや相談などありましたら、お気軽に保健室にお立ち寄りください。

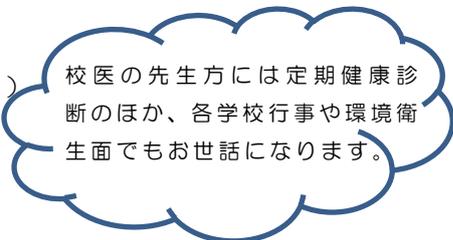


## 平成31年度定期健康診断等日程

検診名	対象者	日時
検尿（1次）	全学年	4月11日（木）及び12日（金）
内科検診・運動器検診	全学年	1年：6月13日（木） 2年：4月25日（木） 3年：5月23日（木）
心臓検診・結核検診	1年生	5月9日（木）
眼科検診	1年生	5月16日（木）
身体測定	全学年	5月16日（木）
検尿（2次）	対象者のみ	4月24日（水）及び4月25日（木）
歯科検診	全学年	1年：5月20日（月） 2年：6月18日（火） 3年：6月12日（水）
耳鼻科検診	1年生	6月11日（火）

## お世話になる校医の先生方

内科：小鳥居 聡 先生（小鳥居内科・脳神経内科クリニック）  
 歯科：早岐 誠 先生（早岐歯科）  
 薬剤師：岩永 博 先生（岩永薬局）



校医の先生方には定期健康診断のほか、各学校行事や環境衛生面でもお世話になります。