

ほけん便り



No. 1 令和7年4月24日

担当 3-1 江頭・山口

フレッシュな61名の新入生を迎え、気持ち新たに令和7年度がスタートしました！

新しい環境には慣れてきましたか？4月から5月にかけては朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。

まだ身体が暑さに慣れていないため、日中の強い日差しの中での活動では、熱中症も心配されます。睡眠と栄養に加え、水分もしっかり摂って、元気に過ごしましょう。

私たち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今年度も次の目標を掲げ、活動を行います。



保健委員会活動始動！

第1回委員会の様子

- ・感染症の予防や、安心安全のための環境整備
- ・波高生の健康に繋がる広報活動

体調が悪い時は、クラスの保健委員に遠慮なく相談してください。先生に伝えに行ったり、保健室に付き添ったり、皆さんの役に立てるよう頑張ります！



山口委員：放送部部长 掃除の音楽担当
校内の環境整備に努めます！

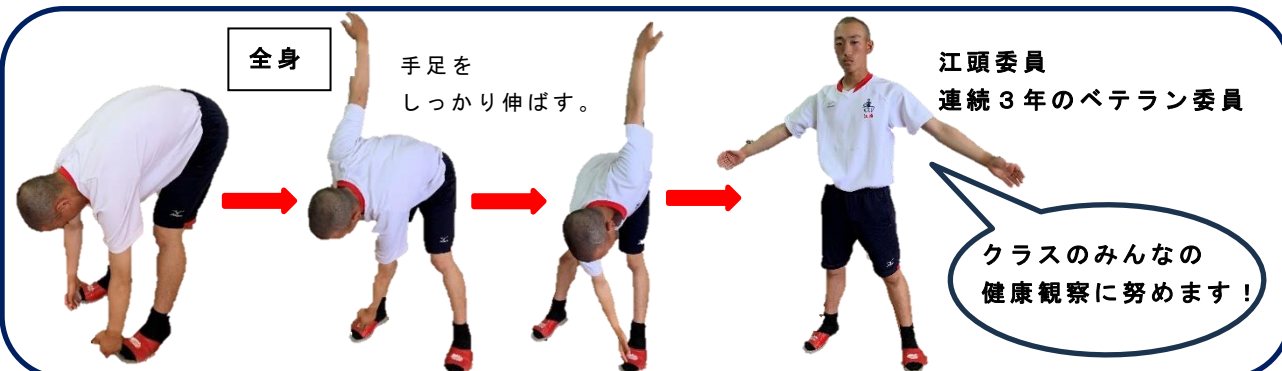
●～運動前に～やってみよう！



体育祭の練習が始まりました。けがの予防のために、こんなストレッチがお勧めです。



ストレッチは柔軟性の向上・血行促進・疲労回復・肩こり・腰痛の軽減・姿勢の改善・リラックス効果に役立ちます。



保健室から保護者の皆様へ

●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)の場合になります。

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。

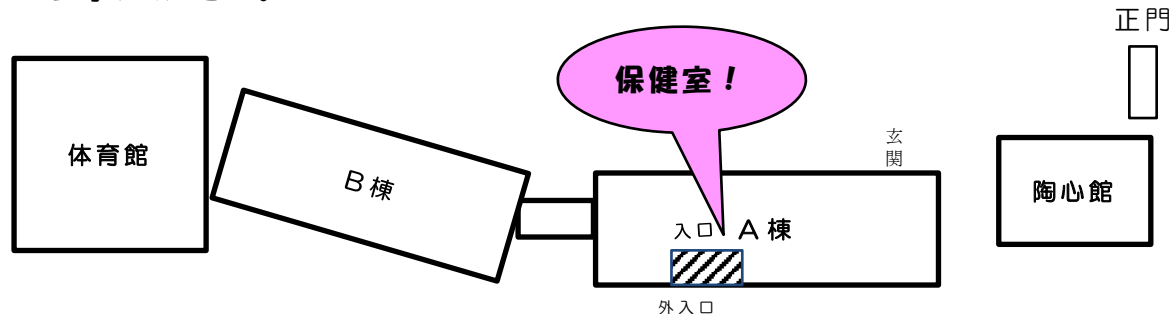
●心と体の健康について

保健相談部では、新1年生に向けて心と身体の両面から「困った時の対応法」や「高校生活をより豊かに送るための秘訣」などについて、講話を行いました。



高校生の皆さんは、心身共に子どもから大人へと成長していく、非常に不安定な段階にあります。

学習、進路、対人関係、部活動などにおいて、様々な不安やストレスにより、心と身体のアンバランスも生じやすく、この時期特有の心身の不調が現れることがありますので、各ご家庭におかれましても、お子様の様子で気になることや相談などありましたら、お気軽に保健室にもお立ち寄りください。



校医の先生方ご紹介

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：平川 純 先生
(あじさい薬局)

※平川先生は今年度からお世話になります。

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。

各種検診結果の異常につきましては、御家庭にもお知らせします。

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。

視力の低下や歯科検査や治療は、夏休み等を利用してぜひ早めの対応をお願いします。

【令和7年度定期健康診断日程】

検診名	対象者	日時
検尿(1次)	全学年	4月17日(木)18日(金)
内科検診 運動器検診	全学年	1年：4月16日(水) 2年：5月13日(火) 3年：6月10日(火)
心臓検診 結核検診	1年生	4月18日(木)
眼科検診	1年生	4月23日(水)
身体測定	全学年	4月21日(月)
検尿(2次)	対象者のみ	4月24日(木)25日(金)
歯科検診	全学年	1年：4月28日(月) 2年：6月18日(水) 3年：5月20日(火)
耳鼻科検診	1年生	6月12日(木)

体育祭の練習が始まりました。熱中症の予防のため、水筒を持参させてください。