

# ほけんだより 4月

平成28年4月  
保健室

入学・進級おめでとうございます！

保健室は新館1階にあります

**保健室** 機能と役割を正しく理解して...!!  
※利用の仕方を守って利用してください!!

<p>けがの応急手当や 具合が悪いときの一時休養に</p>	<p>自分の体や健康について 知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みをかかえている時に</p>
<p>先生にことわってから 利用しましょう</p>	<p>ベッドで休んでいる人もいます 静かに利用しましょう</p>	<p>保健室にあるものは ひと声かけてから使いましょう</p>

## 日本スポーツ振興センターについて

みなさんは、学校で起こったけがにより病院で受診した場合に、その医療費を請求できる日本スポーツ振興センター災害共済給付制度に加入しています。

請求に必要な書類は保健室にあります。担任や部活顧問に報告した上で、保健室まで取りに来てください。

## 健康診断がはじまります

4月から6月にかけて、健康診断を行います。当日は、担任の先生からの注意事項をよくきいてください。

健康診断は病気を発見するだけでなく、自分の身体を知り、健康な身体を維持していくにはどうしたらいいのかを考えていこう、という意味も込められています。



## 4月の保健行事

内科検診	4月12日(火) 13日(水)	3年(国際コース以外)
	18日(月) 22日(金)	1年(国際コース以外)
	25日(月) 26日(火) 27日(水)	2年(国際コース以外)
歯科検診	4月14日(木)	2・3年(1・2・国際コース以外)
	21日(木)	1年(1・2・国際コース以外)
	28日(木)	各学年1・2・国際コース
身体測定	4月15日(金)	全学年対象
心電図検査・X線検査		1年生対象
尿検査	4月25日(月) 26日(火)	全学年対象

健康診断に運動器検診が仲間入り

↑ 「運動器」って?  
骨や関節、筋肉、韧带、腱、神経など、みなさんのからだを動かすために必要な器官のことです。

あなたはスポーツが好きですか?  
スポーツが好きで練習のしすぎで関節などを使いすぎると、「スポーツ障害」が心配。痛みや違和感をほらっておくと、お医者さんでも治せなくなってしまうことが多いです。  
スポーツがニガテな人。運動不足だと、必要な筋肉がついていなかったりからだが硬かったりして、必要な動きができないことがあり、思わぬけがの原因になることがあります。

早期発見・早期治療が大切  
運動器の病気や不具合を、手遅れにならないうちに発見して治療するために、運動器検診が始まります。  
保健調査票の提出を忘れずに!

内科検診で学校医に診てもらいます