

ほけんだより 4月

平成29年4月17日 指宿高等学校保健室発行

新しい学校、新しい友だち、新しいクラス。毎日が楽しみでときどきする反面、緊張や不安からのドキドキもあるのではないのでしょうか。新しい生活に慣れるには、まず、生活のリズムを整えること。焦らず、自分のペースを見つけましょう。



定期健康診断が始まります！

4～5月にかけて、健康診断が実施されます。健康診断は、学校生活や学習活動が円滑に行われるようにするため、身体の成長やどこかに病気や異常がないかなどを調べるものです。

「自分の身体に関心を持ち、よく知る」いい機会ですので、積極的に受けてほしいと思います。結果は分かり次第お知らせしますので、精密検査の必要な人は、早めに専門医で受診してください。心も身体も大人への階段を上がる大切な時期です。自分の身体の状態を知って、健康維持に努めましょう。

今年度お世話になる学校医の先生です



- 学校医：肥後 光春 先生（肥後病院）
 岩下 正美 先生（岩下眼科）
 竹元 隆洋 先生（竹元病院）
 歯科医：亀山 秀和 先生（いぶすき歯科）
 薬剤師：中川路 耕 先生（指宿薬剤師会薬局）

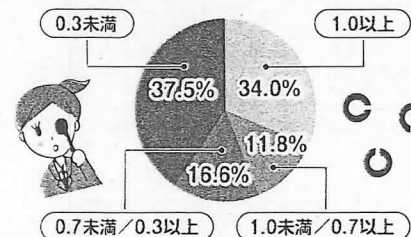
平成29年度 定期健康診断日程

結核検診	4月18日（火）	1年生	歯科検診	5月11日（木）	
内科検診	4月18日（火）	3年生		1年生・2-2, 2-3	
	4月20日（木）	1年生		5月25日（木）	
	4月27日（木）	2年生		3年生・2-1	
眼科検診	4月26日（水）	全学年	尿検査	5月11日（木）	再検査者
尿検査	4月20日（木）	全学年		（二次）5月12日（金）	
（一次）	4月21日（金）				
心臓検診	5月12日（金）				

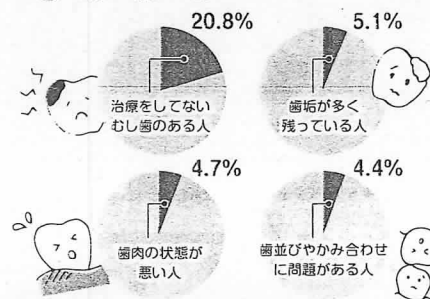
++ 健康診断は自分の体と向き合い ++
 健康について考える大切な時間です

今年の健康診断 全国の高校生の結果は

視力（裸眼視力）



歯・口腔



今年の健康診断 こんな結果に耳をかたむけて

視力

1.0未満や急に視力が下がった人

困る場面も多いはず。眼科を受診して、必要なときはメガネやコンタクトレンズで矯正しましょう

メガネやコンタクトレンズを使っている人

定期的を受診して視力にあったものを使いましょう

すべての人に

スマホの使いすぎは、視力の低下に関係すると言われています。長時間使わず、目にも休養をあげましょう



歯・口腔

むし歯や歯肉炎のある人

早く歯医者さんへ

歯垢が多かった人

歯垢はむし歯や歯肉炎のもと。歯医者さんで除去してもらいましょう

歯並びやかみ合わせが心配な人

歯医者さんで相談を

すべての人に

歯や口の健康のために、毎日の正しい歯みがきで、しっかり歯垢を取りのぞきます



日本スポーツ振興センターの災害共済給付について

みなさんには、学校生活の中での災害によって受診すると、災害給付金の請求ができる保険（＝災害共済給付制度）に加入してもらっています。

- 授業中、休憩中、学校行事、部活動、登下校中のケガ等
- 窓口での支払いが1,500円以上（自己負担3割で）

この2つが請求の条件です。

もし、そのような災害で病院を受診した場合は、担任や部活動の顧問の先生に報告後、保健室へ来てください。申請に必要な書類をお渡しします。何か分からないことがある場合も遠慮せず聞いてください。

