

# 保健だより

大阪府立りんくう翔南高等学校 保健室  
令和6年4月8日発行  
4月号

## 入学・進級おめでとう

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。新生活に期待やワクワクで満たされている一方、初めてのこと・覚えることが多く、毎日慌ただしい日々を送っていることでしょう。気持ちがはやりがちですが、オーバーペースは禁物。無理せず、今の環境にあった生活リズムをつかんでいってください。

そして2・3年生の皆さんは学年が一つ上がり、やはり新たな気持ちで張り切っていることでしょう。前のめりになりすぎず、気負わず過ごして行ってほしいと思います。

新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩したり、けがをしてしまったりは、せっかくのやる気もしぼんでしまいます。しっかり食べて栄養を摂って、よく寝て・・・自分のペースを見失わないでくださいね。

## これからの健診日程

- 4月25日(木)・・・定期健康診断(1、3年生の歯科健診は別日)
- 5月1・2日(水・木)・・・検尿(全学年)
- 5月9日(木)・・・定期健康診断(1、3年生の歯科健診のみ)
- 5月10日(金)・・・欠席者内科健診(4/25欠席者 個別連絡)
- 5月23日(木)・・・心臓2次検査(対象者個別連絡)
- 5月22日・6月5日(水・水)・・・検尿2次検査(対象者個別連絡)
- 6月19日(水)・・・欠席者歯科健診(4/25・5/9欠席者 個別連絡)

## なぜ健康診断をするの？ なぜ大切？

健康診断は、学校保健安全法第13条で定められた、学校行事です。

### 健康診断の主な目的

- 体の発育や発達の様子、健康状態を調べます。
- 病気や異常を早期に発見して、早期治療につなげます。
- 自分の体のことを知り、関心を持つきっかけになります。
- より健康になるための課題に取り組みます。



## 保健室のルール



1. 授業中に保健室を利用する際は、必ず、授業担当の先生に **保健室利用カード** をもらってから来室すること
  - × 「先生保健室行ってくるー」ではなく、
  - 「～で保健室に行きたいので、保健室利用カードをください」と言ってカードをもらい、教室を退出してください！
2. 休養は原則として1時限(50分)です
3. 内服薬はありません。自分で準備をしましょう
4. 前日や過去のけが、学校以外でしたけがの手当てはできません
5. 早退許可について

× 「先生、しんどいから帰りたいんやけど・・・」

→ **保健室では早退許可は出来ません！**

早退したい場合は、担任の先生の所に行きましょう。

**保健室は、授業復帰のために休む場所です。**

## 生理用品について

体育館を除く各トイレに生理用品を置いています。急な場合等、困った際は自由に使って構いません。なお、引き続き、保健室での貸し借りも行っていますので、ご利用ください。

