



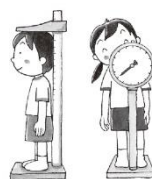
2026 年 4 月藤井寺高校保健室

新しい学年が始まり、期待と緊張が入り混じる 4 月がスタートしました。入学・進級おめでとうございます。慣れない生活や環境の変化から気づかないうちに無理をしてしまい、体の不調が出てくる可能性があります。しっかり食べて栄養を取り、よく寝て、今の環境に合った生活リズムを整えましょう。



今後の健康診断日程

4/16 (木) 午前	定期健康診断：身長・体重測定、視力検査、 歯科検診、聴力検査（1・3 年のみ）
4/21 (火) 午後	内科検診（全学年）
4/23・24 (木・金)	尿検査 1 日目、2 日目（全学年）
5/14 (木)・28 (木)	尿二次検査 1 日目、2 日目（対象者のみ）
5/26 (火)	眼科検診（抽出者のみ）
6/1 (月)	心臓二次検診（対象者のみ）
6/2 (火)	耳鼻咽喉科検診（抽出者のみ）



※いつも使っているメガネ
やコンタクトレンズがある
人は、必ず視力検査時に着用
して下さい。
※朝食後は歯みがきをしっ
かりしておきましょう。

※受検できなかった場合、最終的には個人で受診（自己負担）してもらうことになります。必ず受検するようにしてください。再検査や治療が必要な人には通知用紙を配布します。時間を見つけて早めに医療機関を受診するようにし、受診後は受診報告書を保健室まで提出してください。

内科検診について

聴診器を使って心臓の音や肺の呼吸音等の聴診をします。皮膚や栄養状態、骨格の変形等を見るため、同時に視診を行っています。

なお、心音を正確に聴診するには、各ポイントに聴診器を当て、特徴・強さ・雑音の方向を聞き分ける必要があります。女子のブラジャーは、着用していると心音が聞こえにくくなるため、ブラジャーは外して検診を行います。検診会場では、検診直前まで T シャツやブラウスを身に着けて待ちます。なお、検診の様子が待機している人に見えないように仕切りをしています。

他に心配なことがある場合には、早めに保健室や担任の先生に相談してくださいね。



日本スポーツ振興センターの医療費申請の流れ

学校管理下（登下校中、授業中、休み時間、部活動中など）でケガをして病院を受診したときは…



- ① 保健室に来室してください。申請のために必要な書類を渡します。
- ② 本人・保護者の方は、必要な書類を医療機関に持参し記入してもらいます。
- ③ 受診後、保健室に書類を提出してください。
- ④ 審査が通ればその後指定された口座に医療費が振り込まれます。

※初診月から2年間申請を行わないと給付金が受けられません。書類の提出は余裕をもってお願いします。また、給付金の支給は初診から最大10年間行われます。

※保険診断以外で治療を受けた場合（歯の矯正、漢方等）は支給の対象外です。

※交通事故の場合は自転車の損害賠償を受けてください。そのため、必ず警察に届け出るようにしてください。



自転車の乗り方を見直そう！



通学や日常の移動で自転車を使っている人もいます。この4月から道路交通法が改正されたのを知っていますか？

2026年4月1日から、自転車にも「交通反則通告制度」が適用されます

Q

どんな制度なの？

A

交通事故につながるような危険な運転に対して反則金が科される制度です。これまでは主に自動車やバイクを対象としていました。

Q

なぜ自転車も対象になったの？

A

自転車の交通違反による事故が増えているためです。自転車もより安全な利用が求められるようになりました。

Q

誰が対象なの？

A

16歳以上で自転車に乗るすべての人が対象です。

交通事故や違反を防ぐために、日頃の乗り方を確認してみましょう。

ながらスマホ



画面に集中してしまい、歩行者や車の動きに気づけにくくなります。スマホを使う場合は自転車を停めてから。

傘さし運転



バランスを崩して転倒したり、視界が遮られたりして危険です。レインコートを着用しましょう。

横に並んで走行



周囲の通行を妨げたり、接触事故につながったりします。道をあける意識を持ち、一列で走行しましょう。

歩道を走行



自転車は車道走行が原則です。安全確保が難しい場合や、通行が認められている歩道は、歩道の車道寄りを徐行します。

こんな乗り方していませんか？

右側通行



自転車は車の仲間なので、右側を走ると逆走になります。安全のため、左側通行を心がけましょう。

無灯火



自分が見えにくくなるだけでなく、車や歩行者からも気づかれにくくなります。日が暮れたら必ず点灯を。

「もじも」に備えて
できることもあります

ヘルメットの着用

自転車事故では、頭を強く打つことで命に関わることも少なくありません。ヘルメットは、転倒や衝突時の衝撃をやわらげ、頭部を守ってくれます。2023年4月1日から着用が努力義務となっています。



自転車保険への加入

事故の状況次第では子どもでも高額な賠償責任が生じることも。高校生が加害者となり、数千万円の賠償を命じられた例もあります。事故を起こさないことが第一ですが、万が一に備えて加入を検討しましょう。

