

ほけんだより 4月

兵庫県立明石高校
保健環境部

入学・進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友達にワクワクしている人も多いと思います。でも張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。保健室も、みなさんが元気に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。

保健環境部長は 塩谷 裕司 です。

保健環境副部長は 吉野 美音 です。

養護教諭は 岡崎 恵美 と 岡田 美香 です。

よろしくおねがいします。

健康診断やカウンセリング等でお世話になる先生方はこちら



内科校医	川原 康洋 先生
眼科校医	相馬 葉子 先生
耳鼻咽喉科校医	下村 庫三 先生
歯科校医	北野 琢也 先生
学校薬剤師	船留 佳実 先生
キャンパスカウンセラー	本田 ゆか 先生
キャンパスカウンセラー	富本 隆江 先生



こんな時は保健室がお助けできます。

- ① 体調が悪くて休憩したい時
- ② けがをした時（応急処置）
- ③ 悩み事がある時など
- ④ スポーツ振興センターの手続きをしたい時



*保健室に来る時は、先生か同じクラスの友人に伝えてから来ましょう。

*保健室では薬を渡すことができません。必要な薬は自分で携帯するようにしましょう。

*自分の状態について「いつから」「どこが」「どんな状態なのか」自分の言葉で説明しましょう。

あいさつ
プレゼント

「あいさつは大切」とよくいわれます。それはあいさつがあなたにたくさんのプレゼントをくれるから。例えば…

気持ちが前向きになる

嫌なことがあったときも、あいさつをするとさわやかな気分になれます。自然と笑顔になっているかも！

友だちとなかよくなるきっかけに

あいさつは会話のきっかけにもなります。たくさん友だちができるかも！

あいさつのコツは「自分から」すること。あいさつをされて気分が悪くなる人はいません。「いい天気だね」など、一言プラスできるとさらにいいですね。



令和6年度 定期健康診断日程一覧

健康診断項目	日程	時間	対象学年	場所
身体測定	4月9日(火)	3・4校時(2・3年) 5・6校時(1年)	全学年	体育館
視力検査				各教室
聴力検査			1・3年生	探究ルーム
胸部 X 線検査(1年)	4月10日(水)	5・6校時	1年生	講堂裏駐車場 検診バス
心電図検査(1年)				男子多目的室 女子講堂

健康診断項目	日程	時間	留意点
内科	① 4月15日(月)	5・6校時	服装について： 着衣のまま行います。校医による心音聴取のため、胸部に聴診器を当てます。
	② 4月19日(金)		
	③ 4月22日(月)		
	④ 4月25日(木)		
	⑤ 5月10日(金)		
	⑥ 5月13日(月)		
	⑦ 5月30日(木)		
	⑧ 6月 4日(火)		
	⑨ 6月10日(月)		
	⑩ 6月17日(月)		
眼科・耳鼻科	① 5月 9日(木)	5・6校時	そっと耳掃除をしてきてください。
	② 6月 6日(木)		
	③ 6月20日(木)		
歯科	① 4月16日(火)	5・6・7校時	検診前には、歯磨きをしたり、口をゆすぐなど、口の中をキレイにしておきましょう。
	② 4月23日(火)	5・6・7校時	
	③ 4月30日(火)	5・6・7校時	
	④ 5月 7日(木)	5・6・7校時	
尿検査(1次)	① 4月18日(木)	朝のSHR	教室で回収します。忘れずに持参しましょう。
	② 4月19日(金)		
尿検査(2次)	5月28日(火)	8:30までに	2次検査該当者と前回未提出者のみ。保健室まで各自提出。ラストチャンス！

- * 学校医の都合による変更や、実施場所、対象学年等が変更される可能性もあります。
- * 内科、眼科・耳鼻科、歯科の日程については、各クラス毎に日が近づいたらお知らせします。
どの日になるかは、お楽しみに♪
- * 健康診断中、保健室は使用できません。体調不良の時等は、担任や学年の先生の指示にしたがってください。
- * 1年生は希望者に色覚検査を実施します。(6月頃希望調査予定)

