

# 4月 ほけんだより

令和8年4月9日  
兵庫県立尼崎高等学校

## 入学・進級 おめでとうございます

新学期の始まりです。新しい学年、新しいクラスに緊張する場面も多くあると思いますが、みなさんが元気いっぱい過ごせるように、保健室から応援しています。

### 保健室のルール

みんなが安心して過ごすことができるようにルールを守ってくださいね

#### ★ 体調不良のとき



- 1 保健室を利用する場合は、友人もしくは担当教員に連絡してから来室してください。(特に体育の授業を保健室で休養する場合は、原則体育の担当教員へ自分で欠席することを伝えてから保健室に来てください。)
- 2 休み時間に来室しましょう。授業中、急に体調が悪くなった時は授業の先生と相談して来室しましょう。
- 3 保健室での休養は原則1時間です。また、保健室で休養した授業は欠席扱いとなります。
- 4 保健室では内服薬(痛み止めや風邪薬など)はありません。必要な人は自分で用意しましょう。

#### ★ ケガをしたとき



- 1 すり傷や切り傷は必ずきれいに洗ってから来室しましょう。
- 2 学校で起きたケガで病院受診したときは必ず担任の先生や顧問の先生に伝えて下さい。
- 3 保健室では学校で起きたケガの手当をします。学校以外でのケガは家で手当をしてから登校してください。また、絆創膏や湿布の貼り替えなども自分で用意しましょう。

#### ★ その他



- 1 しんどい人が保健室で安心して過ごせるように、保健室ではできるだけ静かにしてください。
- 2 制服や体操服の替えはありません。学年の先生に相談してください。

### 健康診断が 始まります



4月から以下の日程で健康診断を実施します。健康診断を欠席してしまうと、自分で病院に行って、受診してもらうことになるので、できる限り欠席しないようにしましょう。

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
	①～③は学年を表しています。			
13 ①X線・心電図	14	15 身体測定	16 尿検査	17 ③眼科 尿検査
20	21 歯科	22 ③内科	23	24
27 ②耳鼻科	28	29	30 ③耳鼻科	5/1 ②内科 尿検査(再検)

### スポーツ振興センターについて

学校管理下(授業中や休憩中、部活動、登下校中)でケガをして病院に行った場合、スポーツ振興センターの災害共済給付制度により、医療費が給付されることがあります。必要な書類は保健室で渡しますので、申し出るようにしてください。ただし、相手がわかっている交通事故などは対象になりません。

### キャンパスカウンセリングについて

本校では、スクールカウンセラーである中谷先生に来ていただき、カウンセリングを行っています。しんどいこと、悩んでいること、ちょっと息抜きに話を聞いてほしいなど、どんな内容でも構いませんので、気軽に予約してみてください。予約は、担任や保健室まで申し出てください。また、保護者の方もぜひご利用ください。

#### 5月カウンセリング

1日(金)午後  
7日(木)午前  
27日(水)午後  
28日(木)午前

※4月のカウンセリングはありません。