



令和6年度
松山商業高等学校
保健室・生徒保健委員会

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2, 3年生の皆さん進級おめでとうございます。

新しい環境で何を頑張ろうと思っていますか？不安だなと思うことにも、思い切って飛び込んでみてください。これから出会うたくさんの人や出来事は、皆さんを大きく成長させてくれるでしょう。

慣れないうちは自分が思っているよりも疲れるものです。翌日まで疲れをひきずらないように、休む時間もしっかりととりましょう。



新年度も健康に過ごそう！

毎日GOODな自分であるために

『保健委員 Pick Up !』担当 207大西・白鳥
保健委員が気になる健康に関する事柄を紹介します。

4月の保健目標は「健康診断を正しく受ける」です。

健康診断の目的を調べてみました。健康診断は生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気のものを予防する事を目的に行われています。

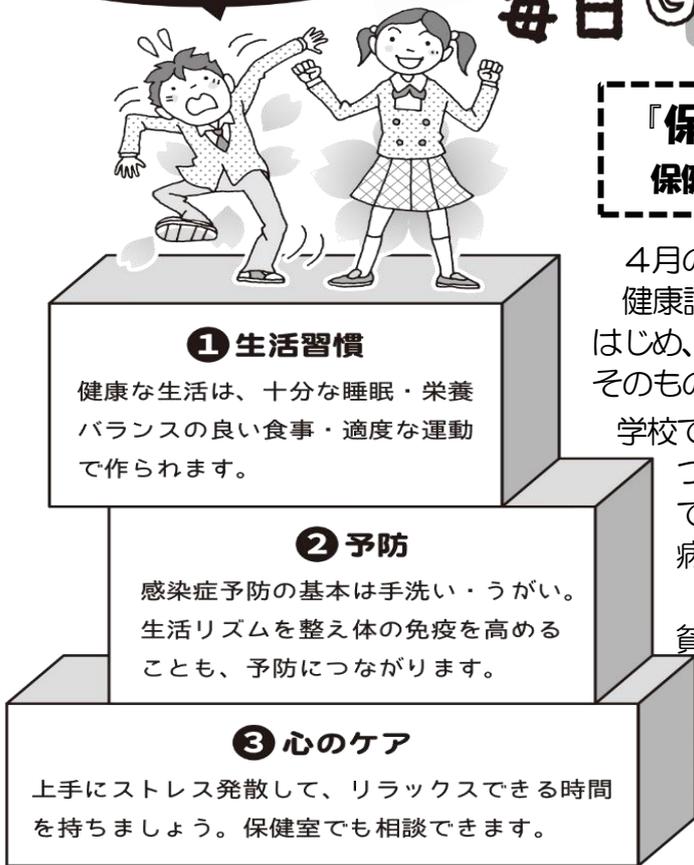
学校での健康診断は、皆さん一人ひとりの発育や健康状態をつかむために行います。病院などで受ける検査とは違って、「学校生活を送る中で注意のいることはないか」「疾病の“疑い”はないか」を調べるものです。

学校の検診は色々ありますが、松商でも実施している貧血検査である血液検査について調べてみました。

血液は全身を巡って、体のすみずみに酸素や栄養を届けると同時に、二酸化炭素や老廃物を回収する役目を担っています。そのため血液には全身の健康状態がよく繁栄されます。

体がだるく、疲れやすい。動悸や息切れがする。あまり食欲がない……。ちょっとした体の不調が、実は貧血のせいだったというのはよくある話です。しかし、貧血を引き起こすもととなっている原因を突き止めずに放っておくと、危険な病気が隠れているのに気がつかない場合もあります。

健康診断は、自分の体の健康について知る大切な機会だとわかりました。自分が気づけていない体の状態を知る大切な機会なので、目的をしっかりと認識して受診するように心掛けたいです。



学校で実施する貧血検査の項目	基準値	
	男性	女性
赤血球数	400~539 ($\times 10^4/\text{mm}^3$)	360~489 ($\times 10^4/\text{mm}^3$)
ヘモグロビン値	13.0~16.6 g/dl	11.4~14.6 g/dl
ハマトクリット値	38.0~ 48.9%	34.0~ 43.9%

学校の検診は、自分の健康状態を知る良いチャンスです。

「受診勧告書」をもらったら、早めに医療機関を受診しましょう。

出典：全国健康保険協会 web

4月 健康診断始まるよ

日(曜日)	健診項目	対象者
12日(金)	身体計測・新体力テスト	全学年
18日(水)	内科検診	1年生①
19日(金)	第1回尿検査	全学年
22日(月)	心電図検査	1年生
	第2回尿検査	未提出者
24日(水)	結核検診	1年生
26日(金)	内科検診	1年生②

今年お世話になる 学校医の先生方です

学校医の先生は、みなさんの健康を守るために、健康診断の他にも、さまざまな健康面のサポートをさせていただきます。また薬剤師の先生は、みなさんが快適に過ごせるように環境や衛生面などのサポートをさせていただきます。

- 内科医 木村 誠 先生
- 歯科医 坂田 秀敏 先生
- 眼科医 船坂 恭介 先生
- 薬剤師 土居 通靖 先生

先生方にお会いしたら
気持ちのいい
あいさつを



学校生活の中でケガをしたら、 災害給付金を受け取れます



授業中・部活動中・休憩時間中・放課後・登下校中・対外試合などの学校生活でケガ(対自動車は対象外)をして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。

時効がありますので、早めに担任、部活顧問、または保健室にお問い合わせください。
(子ども医療助成制度を併用できるかは、市町によって違います。各自ご確認ください。)

総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。

※AED 設置場所 確認してね!

- ◆保健室前(本館1階)
- ◆生徒課室前(本館3階)
- ◆体育館グラウンド側入り口
- ◆高台教棟2F/1F 階段踊り場
- ◆第2グラウンド(プレハブ内)



『保健室利用のルール』 保健室は本館1Fにあります

保健室はけがや病気の応急処置をしたり、からだやこころの悩みを相談する場所です。次のことを守り、保健室利用をしてください。

- ・授業中や授業に遅れそうなときに保健室を利用する場合は、必ず先生か友達に伝えて利用する
- ・入室時にはあいさつを
- ・自分の体調やけがの状態をわかりやすく説明する
- ・休養している人もいるので騒がない
- ・借りたものは必ず返却する
- ・ベッドを利用した後は、寝具を片付けましょう
- ・保健室のものを利用するときは、必ず先に先生に声をかける



なぜ?

副作用が出たり、アレルギーを起したりする可能性があるからです。

だから...

普段から飲んでる薬がある人は、各自で持っておきましょう。