



保健だより 4月

令和7年度
松山商業高等学校
保健室

入学、進級おめでとうございます。

新しいクラス、新しい学年に少しは慣れましたか？慣れない環境では、自分が思うより心と体が疲れてしまいます。規則正しい生活を心がけるとともに、上手にリラックスできる時間を作りながら、健康に過ごしましょう。



疲れたなあと思ったら・・・



一息つく
時間を持つ



ゆっくり
お風呂につかる



好きな本を読んだり
音楽を聴く



十分な睡眠をとる

深呼吸してみる

緊張してドキドキした時、呼吸が乱れて息苦しさを感じたことがある人も多いと思います。

逆に呼吸をうまくコントロールできると、心を落ち着けたり、自分の気持ちを変えたりできます。疲れを感じたとき、呼吸をコントロールしてみましょう。



- ① 下腹部に手を当て、口を閉じた状態で、3秒程かけて鼻から息を吸う
(この時お腹がふくらむ)
- ② 2秒程息を止める
- ③ ゆっくり鼻からすべての息を吐く
(この時お腹がへこむ)



AEDがある場所を知っていますか？

AEDの設置場所は、右側にあるとおりです。
いざという時、すぐに持ち出せるよう
確認をしておきましょう！！

- 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2階/1階階段踊り場
- 第2グラウンド(フシハフ内)





○日程を確認しましょう。
○検査によって、体操服やメガネが必要な場合があります。忘れずに準備しましょう。

実施日	検査項目〔対象〕
4月11日(金)	身体計測〔全員〕 新体カテスト〔全員〕
4月17日(木)	第1回尿検査〔全員〕
4月18日(金)	第2回尿検査〔全員〕
4月23日(水)	結核検診〔1年生〕
4月24日(木)	心電図検診〔1年生〕
4月25日(金)	内科検診〔1年4クラス〕

学校医の先生を紹介します！

先生方は、各種健診の他にもさまざまな健康面のサポートをしてくださっています。

また、薬剤師の先生は教室の環境や衛生面等のサポートもしてくださっています。

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

保健室利用の3つルール

1 保健室への行き方
保健室は本館1階にあります。 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、 <u>必ず先生や友人など周りの人に伝えてから</u> 来てください。
2 保健室の利用方法
入室時にはあいさつをしましょう。 体調やケガについて、わかりやすく説明してください。 休養している人もいますので、騒がないようにしてください。 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際は、必ず先に先生に声を掛けてください。 保健室で借りたもの(氷嚢や湯たんぽ、アイスノンなど)は必ず返しましょう。
3 保健室では、飲み薬は出しません
保健室に飲み薬はありません。保健室は医療機関ではないため、一人一人の症状や体質に合わせた薬を出すことができないからです。どうしても薬が必要な人は、保護者と話し合って自分に合った薬を持って来るようにしてください。副作用の心配があるので、友達同士での薬の貸し借りは厳禁です。

災害給付金について

登下校中・授業中・部活中等、学校生活でのケガ(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、部活動顧問、または保健室にお問い合わせください。こども医療補助制度を併用できるかは市町によって異なりますので、各自ご確認ください。

※総医療費が5,000円(自己負担3割の場合は、窓口支払いが1,500円)以上が対象となります。