



2022年度 No.1 徳島県立城南高等学校

新生生の皆さん、新2年生、新3年生の皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。

暖かくなり、色んなところで春を感じますね。4月は出会いの季節です。新しい学校、新しいクラス、新しい環境で戸惑うこともたくさんあると思いますが、ひとつひとつの出会いを大切に、今年度も充実した1年間に行きましょう！頑張りすぎて体調を崩さないように🌸

健康診断について

◇健康診断日程（4月）◇

4/11(月)	身体測定 (全員)	21(木)	内科検診(午前) (2年生) (午後) (1年生)
14(木)	心電図検査(1年生)	26(火)	胸部X線検査(1年生)
15(金)	内科検診(3年生)	28(木)	内科検診(午前) (2年生)
19(火)	内科検診(3年生)		(午後) (1年生)

※日程は変更されることがあります。

◇健康診断を受ける時は◇

- 爪切り、歯磨きなどを済ましておく。体を清潔にしておく。
- 前日までに配布されるお知らせを読み、スムーズに進行できるようにする。
- 提出物や着替え、タオルなどの準備をして忘れ物がないようにしておく。
- マスクを正しく着用するなど、しっかりと感染症対策をした上で受ける。
- 検査の順番は静かに待つ。
- 学校医の先生に挨拶をする。



◇今年度お世話になる学校医の先生をご紹介します◇

内科(1年生)	井本佳孝 先生	歯科	佐藤修斎 先生
内科(2年生)	木下勝弘 先生	耳鼻科	田中幸穂 先生
内科(3年生)	齋藤 顕 先生	眼科	三河洋一 先生
学校薬剤師	足立真一 先生		

◇健康診断結果が返ってきたら・・・◇

学校での検診は、検査や治療を必要とする異常等がないかをみるスクリーニングです。健康診断結果が返ってきたら、内容をよく読み、二次検診が必要な場合は、医療機関を受診し、その結果を学校に提出してください。

スポーツ振興センター災害給付金について

学校管理下(授業、部活動、登下校など)のケガなどで医療機関等を受診した場合は、日本スポーツ振興センターより医療費が給付されます。以下の規定が該当する場合は、保健室まで書類を取りに来てください。

- ① 学校管理下であること。(授業、部活動、登下校など)
- ② 総医療費が5,000円以上であること。(3割負担の場合:1,500円以上)



※受診した月から2年以内に請求を行わないと、時効により請求できなくなります。

守ってください👏👏保健室のルール

保健室ではケガの救急処置や健康診断、健康相談などを行っています。現在、新型コロナウイルス感染症対策をとっていますので、協力をお願いします。

- ・担任や教科担当の先生に伝えてきてください。
- ・入室前に入口の検温コーナーで検温してください。
- ・飲食禁止。
- ・内服薬は用意しておりません。(処方されているなど、必要な場合は持参してください。)
- ・静かに利用してください。
- ・保健室にあるものを使用する場合は、声をかけてください。
- ・症状などにより、早退を指示する場合があります。
- ・応急手当を受けるときは次のことを教えてください。
いつ→どこで→何をしていた→どうなった→現在の症状は？



これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス！！！！

このコーナーでは、毎月皆さんの健康力アップのためのアドバイスを紹介していきます。「生活習慣病」の予防には、若い今の生活習慣が1番重要です。1人ひとりが自分のこととして考え、実践していきましょう！

目指せ！理想の朝ご飯！

朝ご飯を食べずに昼ご飯を食べると、血糖値の急激な上昇が起こりやすくなり、高血圧や脂質異常症などのリスクが上がります！

朝ご飯の理想は、糖質+2種類のタンパク質です。朝、どうしても食欲がない人は、ヨーグルトにフルーツなど、手軽なものから始めてみましょう。



糖質(ご飯やパン)



2種類のタンパク質(卵、魚、肉、大豆など)

