

ほけんだより 4月

大阪府立泉北高等学校

保健室

2026年4月

入学やクラス替えなど、新しいことがいっぱいの新学期がスタートしました。今年1年どんな1年にしますか？目標を立て、色々な経験を積み重ねて心も体も成長できる年にしてほしいと願っています。

泉北高校の保健室は、皆さんが心身ともに健康で元気な高校生活を過ごすことができるよう応援しています。けがをしたとき、身体がしんどいとき、相談したいとき、その他困ったときなど、気軽に保健室へ来てくださいね。

4月は新しい環境で、知らず知らずうちに緊張からの疲れがたまりがち。適度な休養をとり、規則正しい生活習慣で体調管理には気をつけて、心身共に元気に学校生活を送りましょう。

<p>目的</p> <p>いて〜いて〜</p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p>目的 だいたいぶ？</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>きのうの、かえて〜</p> <p>継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

●保健室利用後、授業中に教室へ戻る場合は、職員室で入室許可書をもってください。

●学校の管理下（登下校含む）でケガをして医療費の請求をすることができます。学校のケガで病院受診した場合は保健室に来てください。対車・バイクの交通事故は対象外です。詳しくは5月号に掲載します。

生徒支援部 保健担当の先生トークルー

第1回 ○●○Ki先生「私の健康方法」

私が健康のために取り組んでいることは

「①貯筋」「②7時間睡眠」「③趣味の時間」です。

①は若い時の運動習慣がある人は、生涯にわたって運動に触れる機会が多くなり、年齢による筋量の低下率が低いという研究結果が出ています。現在も適度に運動し「貯筋」を頑張っています。違う字のほうは全くできていませんが・・・。

②は個人差ありますが、私は7時間寝ないとダメです。何より「心」が元気になりません。心が元気だと一日を通じて心に余裕ができます。自分の身体と向き合って何時間寝たら調子がいいのか考えてみてください！

③は、趣味も大切にしています。私は「ゴルフ・釣り・サウナ」と身体を使うことが好きです。なかなかない休みですが、空いている日さえ見つけたらどこかへ出かけます。この3月には京都舞鶴で10kgのブリを釣りました。釣った魚を自分で料理するのも大好きです。

このように健康というか「元気であり続けるため」を日々心掛けています。泉北高校で1番元気な先生でありたいというのが私の想いです。1番元気な自負はあります！その想いを行動に移せるように心と身体に気を付けながら頑張ります！次は、「T先生」にバトンをつなぎます！



健康診断について

健康診断は、学校保健安全法に基づき行われます。受診勧告書をもらった生徒は医療機関を受診し、保健室へ結果の報告をしてください。所見のない生徒へ通知はしません。

自分の健康状態を知ることは学校生活を送る上で、生きていく上で大切なことです。この機会に健康について学んだり、自分自身の生活習慣を見直す機会としてください。

健康診断スケジュール

項目	1年生	2年生	3年生	注意事項等
新入生検診	4月 6日(月)			・胸部X線・心電図
内科検診	4月 3日(金)	4月 16日(木)		・男女とも制服のまま受検する
身長・体重	6月 4日(木)			・制服のまま体重測定(制服分-1kg)
聴力検査	6月 3日(金)		6月 4日(木)	
視力検査	4月 3日(月)	6月 4日(木)	6月 4日(木)	・眼鏡・コンタクトを忘れない
歯科検診	6月 4日(木) 4・5限			・昼休みに歯磨きをしておく ・リップクリームは厳禁
検尿	5月12日(火)・13日(水) ※できる限り5月12日(火)に提出する			・女子生徒で5月に提出できない場合は6月2日(火)に提出する
耳鼻科検診	8月27日(水)午後			・希望者と抽出者のみ、昼食持参
眼科検診	8月29日(金)午後			・希望者と抽出者のみ、昼食持参

本校では内科検診時の子どもたちのプライバシー等への配慮として、

- ① 性別等を考慮し、場所や時間を考え、別々に検診を行う。
- ② 診察時には、周囲から見えないよう、ついたてやカーテン等により個別のスペースを確保する。
- ③ 聴診時、女子生徒は、下着着用にて実施する。(正確な検査のため、医師がシャツ等をめくり検査をする場合があります)

などの対応を行っています。

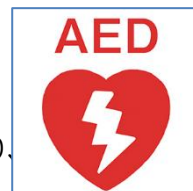
「身長を伸ばしたい!!」人、必見!!

- ① 「**しっかり食べよう**」身長を伸ばすことは、骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルなどをしっかり摂りましょう。
- ② 「**よく寝よう**」骨や筋肉を成長させる成長ホルモンは深夜0時~2時にたくさん分泌されます。0時には熟睡できるように。
- ③ 「**運動をしよう**」骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動すると睡眠の質もよくなります

もしものために知っておきたい AED

みなさんはAEDを知っていますか?AEDは心臓がけいれんした時に、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。AEDは使用時、音声ガイダンスが流れたり、誰でも簡単に操作できるようになっています。(部活動代表生徒対象に7月に研修します)

泉北高校には、「体育教官室」「1階下側室前(プール前)」「B棟2階職員室前」にあります。それぞれで場所を確認しておいてください。



学校感染症と出席停止についてのお知らせ

以下の感染症一覧にある感染症にかかった場合、感染拡大を防ぐ目的から学校保健安全法施行規則第19条の規定により出席停止の扱いとなります。一覧表に記載された期間および医師に指示された期間は、登校を停止し、自宅にて療養ください。

右記記載の「学校感染症報告書」をダウンロード又は学校で用紙を受け取り、必ず保護者が記入・添付書類（検査結果や処方薬の説明書）をつけて、療養直後の登校日に担任へ提出してください。（医師による証明書は不要です。）

※右記の用紙を切り取って使用していただくことも可能です。

★第1種感染症★ …治癒するまで出席停止

エボラ出血熱、クリミア・コンゴ出血熱、痘そう、南米出血熱、ペスト、マールブルグ病、ラッサ熱、重症急性呼吸器症候群（SARS）、中東呼吸器症候群（MERS）、急性灰白髄炎、ジフテリア、特定鳥インフルエンザ

★第2種感染症★

感 染 症 名	出 席 停 止 期 間
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
麻疹（はしか）	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発言した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風しん（3日ばしか）	発疹が消失するまで
水痘（水ぼうそう）	すべての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状消退後2日を経過するまで
結核	病状により学校医やその他の医師において感染の恐れがないと認めるまで
髄膜炎菌性髄膜炎	病状により学校医やその他の医師において感染の恐れがないと認めるまで
新型コロナウイルス感染症	発症後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

★第3種感染症★ …病状により学校医やその他の医師において感染の恐れがないと認めるまで出席停止。

コレラ、細菌性赤痢、腸管出血性大腸菌感染症、腸チフス、パラチフス、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、その他の感染症（想定される例 溶連菌感染症、ウイルス性肝炎〈A型肝炎〉、手足口病、伝染性紅斑、ヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎など）

学校感染症報告書

診断名 (○をつける)	1. インフルエンザ (A 型・B 型・不明) 2. 新型コロナウイルス感染症 3. 麻疹 (はしか) 4. 流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ) 5. 風しん 6. 水痘 (みずぼうそう) 7. 咽頭結膜炎 (プール熱) 8. 結核 9. 髄膜炎菌性髄膜炎 10. その他 ()
欠席の期間 (自宅療養期間)	※上記の理由で早退した日も含みます。 令和 年 月 日 () ~ 月 日 ()
受診した 医療機関	医療機関名
	住所
	電話番号
診断を受けた日	令和 年 月 日 ()
解熱日	令和 年 月 日 ()
医師の指示事項	
添付書類	検査結果 ・ 処方薬の説明書 ・ その他 () ※学校感染症に罹患したことがわかる書類のコピーを添付してください。

保護者記入 → 担任 → 保健室 (原本) No. _____
 ↓ 教務部 (コピー)

大阪府立泉北高等学校長殿

令和 年 月 日

上記疾患により療養したことを報告します。

____年 ____組 ____番 生徒名 _____

保護者署名 _____