

# 上高☆保健だより

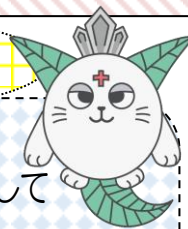
上浮穴高等学校  
保健委員会  
令和7年4月

新年度が始まり2週間が過ぎました。新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。体調を崩したり、ケガをしたりしないよう、自分のペースで生活リズムをつかんでいきましょう。

「上高☆保健だより」は、保健委員会と保健室から上高生に役立つ情報を発信していきます♪

毎月読んでほしいにゃん♪

上高保健委員キャラクター ほっけんにゃん→



## 今年度の保健目標

睡眠を中心とした規則正しい生活をして  
楽しく元気に過ごそう

## 4・5月の保健目標

趣味など楽しんで5月病に気を付けよう！

## 健康診断 実施中！

学校保健安全法(第13条)では、「学校においては、毎学年定期に、児童生徒等の健康診断を行わなければならない。」とあり、健康診断は法律で実施が義務づけられている大切な学校行事です。欠席しないよう、体調を整えておいてください。



## これからの予定… 持ってくるものにも注意！

- 歯科検診 4/23(水) 13:30~ 全校生徒 「昼休みに歯みがきをしておいてください。」  
※ 欠席の場合は、学校歯科医か主治医で受診します。
- 尿検査 4/24(木) SHR で提出 全校生徒 「なるべく朝一の尿を忘れずに採取してきましょう。」  
※ 当日提出できなければ、5/1か5/9の SHR 前に直接保健室に提出してください。  
※ 再検査が必要な人は、5/30に二次検査をします。
- 結核検診 4/24(木) 9:00~ 1年生 玄関前検診(レントゲン)車 「必ず実施です。体調に気を付けて登校しましょう。」
- 心電図・貧血検査 5/1(木) 9:30~1年生 「心電図検査は必ず受けてください。貧血検査は希望者です。」

「歯ブラシ、歯みがき粉、コップ」を持ってくる



「夏用体操服(上)」を持ってくる

## 健康診断の目的



体の状態や成長の様子を  
チェックする



自分の体や健康について知り、  
興味をもつ



異常や病気を早期発見し、  
早期治療できる



健康に生活するための  
目標が分かる



★視力がB(0.7~0.9)だった人や聴力検査で聞こえにくかった人は中間考査期間中に再検査を実施します!  
※視力がC(0.3~0.6)やD(0.3未満)だった人、矯正視力で再検査をしたい人も検査可です。

健康診断の結果、医師への相談や再検査が必要な人には「受診用紙」を渡しますので、早めに受診し、結果を報告してください。



# 保護者の方へ

## ～必ずご確認を！災害共済給付制度～

災害共済給付制度は、お子さんが学校生活（学校の管理下）でけがなどを負った際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付金が支払われる制度です。

### 給付対象となる「学校の管理下」の範囲

1. 各教科授業や遠足、修学旅行、掃除など特別活動中
2. 部活動、林間学校、臨海学校など学校の教育計画に基づく課外指導中
3. 業間休み、昼休み、始業前、放課後
4. 登校中、下校中
5. 学校外での授業、集合・解散場所への経路など
6. 学校の寄宿舎にあるとき



負傷（捻挫・骨折など）や疾病（熱中症など）では、原則的に初診から治療までの医療費総額が5,000円（本人負担分1,500円）以上の場合に給付対象となります。申請の際には受診した医療機関による証明が必要です。詳細については担任または養護教諭にお問い合わせください。

## 医療費の申請 をお願いします！

18歳になる年度末まで公費負担制度が使え  
る市町が増えていますが、学校でのケガで受診した場合、市町の公費負担医療制度は利用できません。医療機関の窓口  
に負担額をお支払いの上、保健室まで連絡をお願いします。

★星天寮は学校管理下ではありません  
センターへの申請はできないので注意！

## 「出席停止届」

インフルエンザやコロナなど  
学校感染症に罹患したときは…

## 「出席停止証明書」の提出が必要です

高等学校では、履修の関係上、出席停止の場合は届け出が必要です。下記の「出席停止届」に受診や診断が確認できる書類（診療明細書や調剤明細書、検査結果の写し）を添付して提出してください。なお、考査の日にかかる場合は評価の関係上、医師の証明が必要です。「出席停止証明書」もしくは「診断書」を提出してください。

学校保健安全法用				
校長	教頭	教務	養護教諭	担任
(回覧後は保健室保管)				

愛媛県立上伊予高等学校校長 様

### 出席停止届

令和 年 月 日

年 組 番 \_\_\_\_\_

生徒氏名 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_ 印

学校保健安全法第19条に該当する学校において予防すべき感染症に罹患し、下記のとおり主治医より集団感染防止のために自宅療養が必要と指示を受けたため、欠席（出席停止）しましたので届け出します。

記

療養に要した期間	令和 年 月 日 ( ) 限から 令和 年 月 日 ( ) 限まで ※ ( ) 限の ( ) 内は91日でない場合に記入 (インフルエンザA型、新型コロナウイルス感染症など)
病 名	
受診病院名	

【必要書類の添付について】  
提出の際には、受診や診断が確認できる書類（診療明細書や調剤明細書、検査結果等）の写しを添付してください。

※ 生徒はホームルーム担任に必要書類を添えて、保護者が記入・押印したこの届を提出すること。

様式はHPでも印刷できます  
登校後1週間以内に提出してください

## 教育相談室 から…

本館2階東側（生物室横♪）

週1回の限られた時間ですが、看護師の中川えつ子先生が準スクールカウンセラーとしていらっしゃいます。給食や授業でもお手伝いしていただけますが、教育相談室にも自由に訪ねてみてください。

★ 相談日時…毎週木曜日 12:30～16:30

※ 行事で変更することもあります

★ 相談内容…自由です！どんなことでもOK!

★ 相談方法…生徒のみなさんは、休み時間や昼休み、いつでもどうぞ

※ 保護者の方は、事前に学校担当（岡部）までお電話ください

他、学年主任の先生方も教育相談担当です  
相談したいことがあればいつでも声をかけてください

