

上高☆保健だより

上浮穴高等学校
担当3-2保健委員
令和8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。

レッツゴー！ ほけん委員会！



「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

生活リズムを整え、
体調を崩さないよう健康に過ごそう

4・5月の保健目標

新しい環境の中、体調不良とケガのないよう
睡眠をしっかりとうろう

朝ごはんで元気に一日をスタート！

今日も、朝ごはんをしっかり食べてきましたか？**朝ごはんを食べると、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができるので、脳の働きが活発**になります。また、胃腸が活動をはじめ、体温が上昇します。つまり、「今日も元気に一日、頑張っていこう！」という活動モードのスイッチが入るのです。**大事なのが、栄養バランス。炭水化物(ごはん、パンなど)、タンパク質(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)、ビタミン・ミネラル(野菜や海藻類)など、それぞれの栄養素をバランスよく取りましょう！**



想像以上に怖～い「睡眠負債」

最近、睡眠不足になっていませんか？実は、睡眠不足は私たちが想像する以上に怖いものです。睡眠不足が続くと、心と体へのダメージは、まるで借金(負債)のようにどんどんたまっていくからです。

たとえば、**1日1時間の「睡眠負債」を抱えている人は、その分を補うために4日間もかかる**と言われていいます。つまり、平日は睡眠不足でも、週末に寝だめすれば大丈夫…というわけにはいかないのです。

休日も平日も、できるだけ同じ時間に寝起きする規則正しい生活を心がけましょう！



保健室 から…

内科、歯科、視力、聴力、身体計測の健康診断が終わったところです。結果はどうでしたか？未実施の人や視力・聴力で再検査が必要な人は連絡します。保健室まで受けに来てください。

今後の予定

- 心電図・貧血検査 4/27(月)9:30～ 1年生 会議室
- 結核検診 5/11(月)13:30～ 1年生 玄関前レントゲン車
- 尿検査予備日、二次検査 4/27(月) 5/12(火)

心電図検査と結核検診は
全員必ず実施です。当日は
欠席しないようにしましょう。

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癒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。

★星天寮やシェアハウス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ご注意ください！

「出席停止届」

「出席停止証明書」の提出が必要です

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…

高等学校では、履修の関係上、出停の場合は届け出が必要です。右記の「出席停止届」に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。

様式はHPからも印刷できます
登校後1週間以内に提出してください

花粉・黄砂・PM2.5

天気予報の情報をチェック！



飛散量の多い日は対策を

- ・外出時はマスクをする
- ・帰宅したら手洗い、うがい
- ・長時間の外出や外での運動は控える

春になって、花粉だけでなく黄砂も飛来しています。黄砂は、中国の乾燥した地域から飛散する微小な砂やほこりが風にのって運ばれる現象です。

鼻水やくしゃみ、喉の痛みなど、花粉症に似た症状を訴える人もいます。マスクをする、目薬をさす、洗濯物は外に干さないなどの対策が必要です。

新年度、健康な生活をスタートさせましょう！

学校保健安全法用				
校長	教頭	教務	養護教諭	担任

愛媛県立上浮穴高等学校校長 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 () 内は丸1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。