



ほけんだより 4月

令和7年4月発行
長崎南高校 保健室

健康診断が始まります～健康診断日程のお知らせ～

健康診断の目的は、「自分の成長や健康状態を知る」「病気の疑いがないかを調べる」こと。
また「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。
皆さん自身の未来の土台になるものとして受けとめてほしいと思います。
検診が終了したら、検診結果のお知らせを配付しますので、受診が必要な場合は、早めに医療機関へ行くようにお願いします。



月	日	曜日	対象	内容	準備等
4	14	月	1年生	心電図・X線	体操服・ジャージ
	17	木	全学年	身体測定(スポーツテストと同日)	体操服・ジャージ 眼鏡(使用している人)
	22	火	全学年	尿検査1次	朝、自宅で採尿
	23	水	該当生徒	尿検査1次(予備)	朝、自宅で採尿
	23	水	3年生	内科検診	体操服・ジャージ
	24	木	1年生	内科検診	体操服・ジャージ
	30	水	2年生	内科検診	体操服・ジャージ
5	14	水	該当生徒	尿検査2次	朝、自宅で採尿
	15	木	1年生	耳鼻科検診	前日に耳掃除をする
	22	木	3年生	歯科検診	昼食後、歯みがきをする
	27	火	該当生徒	尿検査2次(予備)	朝、自宅で採尿
6	9	月	1年生	歯科検診	昼食後、歯みがきをする
	12	木	1年生	眼科検診	
	19	木	2年生	歯科検診	昼食後、歯みがきをする

正しく検査をうけるために

- ・各検診前に、検診についてのプリントを掲示します。よく読んで、忘れ物がないようにしてください。
- ・検診について、不安やわからないことがある場合は、保健室に相談に来て下さい。

健診等でお世話になる先生方です 皆さんの健康のため、様々な面でサポートしてまいります。

学校医 品川 達夫 先生
(品川内科クリニック)

蒔本 憲明 先生
(田上病院)

佐藤 綾子 先生
(かご町サトウ医院)

学校歯科医 原 哲郎 先生
(原歯科医院)

中村 司 先生
(中村歯科医院)

学校薬剤師 横田 祐二 先生
(いちご調剤薬局)

色覚に係る健康相談についてのお知らせ

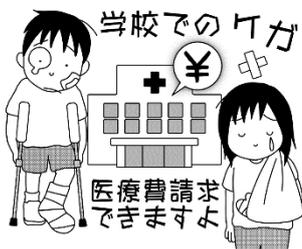
色覚検査は平成 15 年度から法律の改正によって、学校での健康診断の項目から外れましたが、学校の健康相談等において、希望があれば保護者の同意を得て個別に色覚検査が実施できます。

色の見え方で気になることがある場合は、保健室に相談してください。

授業や部活動でのけが等で受診した場合

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入していますので、学校の管理下でけが等の災害により医療を受けた場合、医療費等が給付されます。手続きの説明をしますので、保健室へ連絡してください。

☆ 2年間請求しないと時効により請求できなくなります。早めの手続きをお願いします。



申請前に確認をお願いします!!

長崎県では令和 5 年 4 月 1 日診療分から、高校生世代までの医療費が助成されるようになっていきます。スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる場合は、こども福祉医療対象とならない場合もありますので、申請前にお住まいの自治体に確認してください。

「自分で健康を作る力」をつけましょう

新年度がスタートしました。勉強や部活動、行事・受験など、大事な時に力を十分に発揮するためには、日頃から体調を整えることが大切です。これまでの自分の生活習慣を見直し、対処法を考え、行動するようにしましょう。

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に
応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、
根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、という
ときこそ自分の体や心と向き
合う良いきっかけ。自分の健康
を守るのは自分だけです。

緊張・不安で寝付けないあなたへ



高 校生になると、それ
までと人間関係が変
わったり進路や勉強など選
択肢が色々出てきます。
布団の中でグルグルと思
い出して眠れない！ とい
う夜もあるでしょう。

誰かに
相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

お風呂の
タイミングに注目

眠る 1～2 時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前は
スマホOFF

不安があるとつい SNS に頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。

