

保健だより

令和8年 春号
 松山学院高等学校
 管理部 保健・環境課

入学・進級おめでとうございます。

新しいことがいっぱいの新学年がスタートしました。環境が変わると、疲れがたまりがちになりますので、食事と睡眠を十分にとることを心がけ、肩の力を抜いてにっこり笑って過ごしていきましょう。



保健室の利用について

保健室を利用する時は・・・

- ◆授業中やHR中などは、担任または教科の先生に『保健室連絡票』を記入してもらい保健室で用紙を渡します。
- ◆休み時間に利用するときは、保健環境委員やクラスメイトに保健室に行くことを必ず伝えておきましょう。
- ◆体育の授業中に休養したい場合は、体育の先生に伝え、体操服を持って保健室に行くようにしましょう。

保健室連絡票 (保健室へ)

年 組 氏名 性別 病 診

保護者氏名 緊急連絡先 ケガ
 その他() のため、保健室に知らせます。
 保健室宛に

<保健室から>
 体温 度
 休養しました。
 体調よくなりました。
 病院へ行って治療を受けました。
 早めの受診をお願いします。
 帰宅し帰った方が早く回復する可能性があります。
 帰宅するまでお休みをいただきます。
 帰宅するまでお休みをいただきます。
 帰宅するまでお休みをいただきます。
 帰宅するまでお休みをいただきます。

時 分 保健室

1 保健室の 時間 15分以内に記入してください。 記入後お返します。

注意してほしいこと

- ◆**飲み薬は渡せません。**必要な薬は各自で用意してください。
 (注)友達に薬をあげない、もらわない。
 (重篤なアレルギーを起こし、命にかかわる危険性があります)
- ◆ケガの当日、応急手当をしますが、帰宅後は、家庭で手当をお願いします。



元気で過ごすために...

日頃から **食べる・飲む・寝る** を心がけてみましょう！

水分を必ず持参！



学内の浄水器で水をつぎ足すことができます。

※自動販売機もあります。

それでも体調が悪く、必要と判断した場合は本人と相談し、

DA・KA・RA PROまたはDAKARA OS1ゼリー
 アミノバイタルゼリー
 (ガッツギア マスカット味・サイダー味)

を飲んでもらうことがあります。

注)アレルギー等で、不都合がある場合は、必ずお知らせください。

健康診断について

日時、注意事項等を確認しておきましょう！



項目	月日	対象	時間	場所	準備および注意事項
身体測定	4月10日(金)	全学年 (聴力1.3年生のみ)	1年生 :午前～ 2・3年生:午後～	体育館 情報教室	視力:眼鏡を忘れない。(かけて測定) コンタクトは必ず申し出るように。 服装:上下体操服を着用
心電図検査	4月10日(金)	1年生 2・3年生の運動部生 その他の該当者	9時～順次	福祉実習室 図書室 駐車場	※体調が優れない生徒はマスク着用を。 全員、柄のない無地の白Tシャツ(肌着)を家から着てくる。 Tシャツの上には上下体操服(長袖)と、女子は上着(フレザー)をきて検査場所へ移動。 ×検査が受けられない服装 夏の体操服、プラスチック・金具がついた肌着、腕まくりができない肌着、ストッキングも不可。 貧血検査同意書を担任に提出。 (4月9日まで)
貧血検査					
胸部レントゲン検査					
尿検査(1次)	4月14日(火) 4月15日(水)	全学年 (女子:出来ない場合は 次回に)	朝のSHRで回収し、 保健委員が持つていく。 (最終12時)	提出場所は 保健室	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 女子は特に、提出できる人は、14日に必ず提出すること。
尿検査(1次予備日)	4月28日(火)	1回目未提出者	1限目までに必ず 提出(最終12時)	提出場所は 保健室	注)未提出者には病院で検査してもらいます。
尿検査(2次)	5月26日(火) 5月27日(水)	1次検尿の結果、再検査が 必要とされた者	1限目までに必ず 提出(最終12時)	提出場所は 保健室	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 該当者は必ず提出するように。
学校医健診 (内科・運動器)	4月27日(月) 4月30日(木) 5月20日(水) 6月10日(水) 6月17日(水) 6月29日(月)	全学年 (クラス毎の日時は後日お 知らせします)	4月27日、6月29日は午前 それ以外は午後～	図書室	服装:体操服を着用(肌着等は自由) ※ひとりずつ診察ブースに入り、診察を受けます。 十分配慮はいたしますが、気になることがありましたらお知らせください。
歯科検診	5月28日(木) 6月4日(木)	全学年 (クラス毎の日時は後日お 知らせします)	9時～順次	図書室	検診当日は、必ず歯磨きをしてくる。

医療費給付の請求について

授業中や部活動中、登下校中など、**学校管理下**でケガをして、病院を受診した場合、医療費の給付を請求することができます。

※『子ども医療費助成制度』よりこちらが優先されます。



□給付の手順

担任・部活動顧問にケガをして病院を受診したことを申し出て、保健室に請求書類を取りに行ってください。病院で書いてもらう用紙と、生徒が記入する用紙があります。

毎月、月初めにまとめて請求手続きをし、申請が認められたら、医療費が振り込まれます。

保健だより

令和8年 春号(食育編)
松山学院高等学校
管理部 保健・環境課

マツガクライフを楽しもう!!



あなたの楽しみはなんですか？

それぞれの好きなこと・学校生活を思いっきり楽しむためには元気な身体が必要です。そのための最優先事項として、しっかり朝食を食べて、しっかり睡眠を取りましょう。

朝食を食べるとこんな良いことがある！

朝食を食べることによって、次のような効果が研究で発表されています。

①体内時計をリセット！

朝食を食べる→体温上昇↑↑→昼は元気！
→夜はぐっすり眠れる！



私たちの身体に備わった1日のリズムを刻む時計のことで、身体のリズムは25時間。1日は24時間。このずれを毎日リセットする必要があります。リセットして生活リズムを整えるためには...



日光を浴びる



朝食を食べる

②心も元気に！



私たちは起きたときにストレスホルモン(コルチゾール)を分泌し、活動開始の準備をします。



そこで朝食を摂取することによって、

- ・自律神経バランスが整いやすくなる
- ・過剰なストレスホルモン(コルチゾール)の分泌を抑えることができる

=イライラ感や不安感を軽減し、精神を安定させることができます。

イライラ

不安感

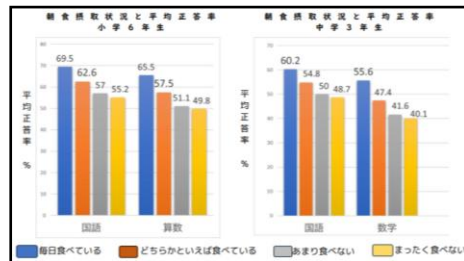


☆午前中のやる気も大きくなるよ

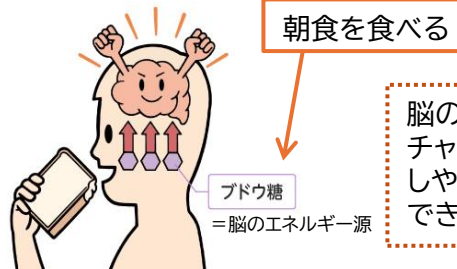


③学力・体力のUP！

文部科学省が行った学力調査では、朝食を食べる習慣のある子は、食べる習慣のない子に比べて体力と学力が高いという研究結果が出ています。



文部科学省:令和6年4月



脳のエネルギー源であるブドウ糖をチャージすることができ、勉強に集中しやすくなったり、体を動かすことができます。



朝はしんどくて食べれない...

「朝食食べるのはしんどい...」という方や「ギリギリまで寝ていたい!」という方もいると思います。

そんなときはまず、ゼリーやヨーグルト、フルーツなど**食べやすいもの**、**何か一口だけ**でも食べる習慣をつけ、少しずつ増やしていきましょう。



みなさんオススメの朝食レシピや朝食メニューを募集しています。右のQR(google form)からお願いいたします。詳細は保健室まで。

