

ほけんだより 4月



令和8年4月号

松山南高等学校

旧209HR 保健委員

新学期が始まりました。新しいクラスにはなじめましたか？ 環境の変化により、体調を崩しがちな時期です。まずは、生活リズムから整えていきましょう。

【4月の保健行事】

4月13日(月)	身体計測【全学年】
4月15日(水)	内科検診【1年前半(1組～5組)】
4月15日(水)	尿検査1次【全学年】
16日(木)	〃
4月22日(水)	内科検診【1年後半(6組～9組)】
4月23日(木)	心電図検査【1年生】
4月27日(月)	内科検診【2年前半(1組～5組)】
4月28日(火)	結核検診【1年生】
4月30日(木)	歯科検診【3年生】

しっかり
受けよう!

健康診断

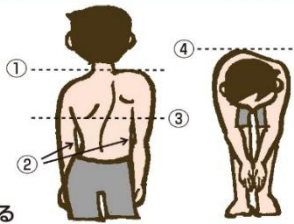


運動器に問題がないかチェックしてみよう

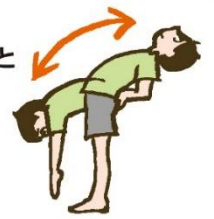
背骨が曲がっていないか

- ①肩の高さ
- ②ウエストライン
- ③肩甲骨の位置
- ④前屈したときの肋骨や腰の高さ

※①～④に左右差がないか確認する



腰を曲げたり 反らしたりすると 痛みがあるか



片脚で5秒以上 立てるか (左右とも)



足の裏全体を 床につけて、 しゃがみこむことが できるか



手のひらを上にして 両腕がまっすぐ完全に のびるか、また、腕を 曲げると指が肩につくか



バンザイをしたときに 両腕が耳につくか



保健室から お知らせ

☆災害救済給付制度について

「災害共済給付制度」とは、皆さんが学校での生活・活動の中でけがなどをした際、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。負傷・疾病では、原則初診から治癒までの間の医療費総額が5,000円以上(健康保険証を使った際の本人負担分が1,500円以上)の場合に給付対象となります。なお、申請の際には受診した医療機関で受けた証明が必要です。

☆出席停止について

インフルエンザ等の感染症にかかった場合は出席停止になります。学校に連絡し、自宅で休養してください。登校後は1週間以内に「感染症による出席停止の届」を学校に提出してください。なお、必ず受診が確認できる書類(検査結果・領収証・処方された薬の袋等)を添付する必要がありますので、捨てないようにしてください。また、出席停止になる病気や出席停止期間が不明な場合は保健室までお知らせください。