

ほげんだより

令和7年4月8日(火)
札幌南陵高校保健室
NO.1

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生の皆さんも新しい学年がスタートします。高校生活は、想像するよりもあっという間です。一人一人が目標を持って日々を過ごしてくれることを願っています。



保健室ではこんなことは できません!

✕ 内服薬の
使用



✕ 継続した
手当て



✕ 長時間の休養

休養は原則1時間



<保健室利用のルール>

- 休み時間や放課後の利用を心がけましょう。
→授業は15分以上休むと「欠課」になります
- 授業中の利用は、必ず教科担任の先生に連絡して
から来室してください。
→行方不明になるとみんなが心配します
- 保健室連絡カードは必ず教科担任の先生にわた
してください。

生徒は、大体内を記入		《保健室連絡カード》		教科・学級担任宛利用
月	日	曜日	入退校時刻	担当
年	月	日	氏名	担任
家庭の住所		保健室連絡先(住所)		
生徒の連絡先(親・兄・姉・父・母)		1. 授業中に欠席する場合は、教科担任に連絡をお願いします。		
休校		2. 授業中に欠席する場合は、教科担任に連絡をお願いします。		
欠席		3. 授業中に欠席する場合は、教科担任に連絡をお願いします。		
欠席理由(多・少・少・用)		4. 授業中に欠席する場合は、教科担任に連絡をお願いします。		
連絡先()		5. 授業中に欠席する場合は、教科担任に連絡をお願いします。		
連絡先()		6. 授業中に欠席する場合は、教科担任に連絡をお願いします。		
連絡先()		7. 授業中に欠席する場合は、教科担任に連絡をお願いします。		
連絡先()		8. 授業中に欠席する場合は、教科担任に連絡をお願いします。		
連絡先()		9. 授業中に欠席する場合は、教科担任に連絡をお願いします。		
連絡先()		10. 授業中に欠席する場合は、教科担任に連絡をお願いします。		

こんなカードです。
左側は自分で書いてもらいます。
右側は保健室で記入します。

知っておこう

災害共済給付制度について

学校管理下で発生した災害に対し、医療費や各種見舞金が給付される制度です。学校管理下でのケガで通院したら、必ず学校に連絡してください。申請に必要な書類を渡します。

※本人または保護者から連絡がないときは申請できませんので、必ず連絡をお願いします。

(1)日本スポーツ振興センター

医療点 5,000 点以上(保険診療で 1,500 円以上)で給付申請できます。

(2)北海道高等学校安全互助会

スポーツ振興センターからの給付額が1万円以上の場合、給付申請できます。

学校管理下とは...

●授業中 ●部活中 ●学校行事 ●課外活動 ●登下校 など



健康診断 はじめます！



自分の健康状態をチェックする、年に一度の機会です。 進路先によっては健康診断データが必要な場合もありますので、体調を整えて、当日は欠席しないようにお願いします。

日 付	時 間	検査項目	場 所	対 象
4 月 10 日 (木)	13:15～15:25 ※授業並行で実施	内科検診①	会議室	3 学年 2 年 1 組
4 月 17 日 (木)	5 校時～6 校時 ※授業並行で実施	胸部 X 線	体育館	1 学年
		心電図	保健講義室 保健室	1 学年男子 1 学年女子
4 月 18 日 (金)	1 校時	二計測	体育館	全学年
		視力検査	HR 教室	全学年
		聴力検査	会議室	1 学年 3 学年
4 月 23 日 (水)	朝の SHR で提出	尿検査①	HR 教室	全学年
4 月 24 日 (木)	1 校時～3 校時 ※授業並行で実施	歯科検診	会議室	全学年
5 月 8 日 (木)	13:15～15:25 ※授業並行で実施	内科検診②	会議室	1 学年 2 年 2 組
5 月 14 日 (水)	登校時提出	尿検査②	保健室	対象者のみ
5 月中旬～	昼休み	色覚検査	保健室	1 学年希望者

生理用品について

経済的理由や急な月経で困っている生徒のために、生理用品を配置しています。

数に限りがありますので、学校で必要な分だけ使うようにしてください。相談事があれば遠慮せずに保健室に来てください。

<配布場所>

3 階・4 階の女子トイレ、保健室



養護教諭の

こ い け あ す か
小 池 明 香 です。

みなさんの元気と
楽しい学校生活を
サポートできるよ
う頑張ります。

よろしくお願ひ
します！

