

# ほけんだより



2026  
大阪府立  
生野工業高等学校  
保健室

春は意外に雨の多い季節。一雨ごとに暖かくなり、さまざまな花の開花をうながすので、「催花雨」とも呼ばれます。花の時期には寒さが戻る「花冷え」も。体調管理には気をつけましょう。みなさんも、生野工業高校も、最後の年です！思い残すことのないように、がんばっていきましょう。あせらず自分のペースでね！

保健室では高校卒業後もみなさんが自分で自分の健康を守れることをめざします。そのために健康診断やこのほけんだより、保健室への来室を通して知識を伝え、健康を意識してもらえようがんばります。



生野工業12年目、養護教諭の中川です。

## ◇健康診断の準備をお願いします◇

- ◆身体計測の日は、眼鏡やコンタクトレンズをしている人は忘れずに持ってきてください。
- ◆耳掃除をしておいてください。
- ◆歯科検診は4限目にあります。朝食後の歯磨きがベストですが、忘れたら、口をゆすいでおいてくださいね。
- ◆内科検診等で服を脱ぐ場面がありますが、他の人の目が気になるようであれば、事前に申し出てください。

## ◇もし病院を受診することになったら◇

病院は学校と違い、幅広い年齢の方、感染症にかかっている可能性がある方が利用する場所であるため、マナー（マスク・携帯電話の使い方・静かに待つ）を守って受診しましょう。



### ◆待合室では感染症に気をつける

自分の病気を他の人に感染させてしまったり、他の人からのウイルスに感染したりしないよう、マスクや手の消毒などの対策をしましょう。病院によっては、マスクをしていないと診てもらえない場合もあります。

### ◆診察内容でわからないことは質問しよう

一人で病院へ行く場合は、注意事項なども全て自分で聞いてこなければなりません。医師からの説明の際、次のことを聞いておくとういでしょう。大人でも聞き忘れることが多いので、待っている間にメモを！

**ケガの場合** ●いつから入浴してよいか ●いつから運動をしてよいか ●動かしてはいけない場所・してはいけない動きはあるか ●包帯の取替えなど、自分で手当てをする必要があるか

**病気の場合** ●再度受診する必要があるか ●食事での注意点はありますか ●学校へ出席できる目安はあるか

### ◆マイナ保険証を失くしてしまったら？

マイナ保険証はマイナンバーカードと保険証が一体化されたものです。身分証明に使用できるので、紛失すると、悪用される可能性があります。失くしてしまったら保護者の方にすぐ報告し、警察と住民登録のある市区町村の窓口、保険証の発行元に連絡して、カードの廃止手続きや紛失届などを出しておきましょう。

