

# 健やか駒女 だより

No.1



令和5年4月12日(水)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。新しい一年がスタートしましたね！4月は様々な行事がありますので、休養もしっかり取りながら自分のペースで過ごしていきましょう。保健室では、皆さんが元気に過ごせるようサポートしていきます。よろしくお願いいたします！

## トピック1

### ～保健室の教員紹介～

みなさんの健康をサポートしていきます。よろしくお願いいたします。

鈴木綾華（すずきあやか）です。

川崎市出身で、趣味は、スポーツ観戦と御朱印巡り、カフェ巡りです。ぜひ、オススメスポットがあったら、教えてください！よろしくお願いいたします！



WBC 限定御朱印  
GET!



佐藤葉月（さとうはづき）です。

2年前にも駒女で保健室の先生をしていて、今年度1年ぶりに戻ってきました！お久しぶりの人も、はじめましての人もどうぞよろしくお願いいたします。趣味はねこと遊ぶことと、海外アイドルグループの推し活です！たくさんお話ししましょう！  
よろしくお願いいたします♪

機嫌が悪かった飼い猫のキッド君…



## トピック2

### 重要! 4月25日(火) 健康診断です!

【健診日】4月25日(火)

【登校時間】

8:25 登校 中学生・高1年  
12:25 登校 高2年・高3年

登校時間を  
間違えないように  
お願いします。



【持ち物】

- ・学校指定の体操服  
(長そで、半そで、スボン)
- ・尿検査容器
- ・上靴を入れる袋(スーパーの袋などでOK)
- ・眼鏡やコンタクト(使用している人のみ)

連絡

- ・当日は制服で登校してください。
- ・当日は不織布マスク着用をお願いします。
- ・当日に各学年で該当の全検査項目を行います。
- ・当日の欠席者には、後日保健室よりご連絡をいたします。

### ～尿のとり方～

前日

- ・夜、トイレに行って尿を出してから寝ましょう。

当日

- ① 朝起きて最初の尿を折りたたみのコップに入れる。  
(出はじめはとらず、中間の尿をとる)
- ② スポイトのふたを閉め、必ず、クラス番号氏名を容器(シール)に記入する。

※生理前後3~4日の人や  
生理中の方は後日提出する

後日提出日: 5月2日(火)  
5月12日(金)

## トピック3 新1年生の皆さまへ

保健だより・ほっとルームだよりはClassi(クラッシー)で見られます♪

本校では保健だより、ほっとルームだよりをClassiで配信しております。健康に関する情報や重要な連絡などを配信していきますので、ぜひ隙間時間にスマホやタブレットでご覧いただければ嬉しいです!



## トピック4 保健室の利用の仕方・ルール

新年度が始まり、心も体も不安定になりやすい時期です。必然的に保健室を利用することも増えるかもしれません。必要な時に必要な人が気持ちよく利用できるように、皆さんでルールを守って保健室を利用しましょう。

～どんな時に利用すればいいの？～



授業の時間や登下校中にけがをしてしまったとき



頭痛・腹痛・悪寒などで体調がすぐれないとき



からだのことや健康について知りたいことがあるとき



心配事や悩み事を相談したいとき

～利用するときのルール～



担任の先生や授業の先生に伝えてから来てね



お休み中の人がいるから静かにしてね



できるだけ休み時間中の利用を心掛けてね



入室する際はノックをして自分の名前を伝えてね

保健室の場所は、職員室がある校舎の1階、事務室の隣です。

迷ったこと、困ったことがあれば気軽に保健室に来てくださいね♡

## トピック5 重要！(都内在住の高校生対象)

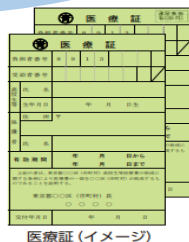
### 高校生等医療費助成制度(マル青)が始まります

#### ○高校生等医療費助成制度(マル青)とは…

都内の市区町村が、子育てを支援する福祉サービスの一環として、区域内にお住いの高校生等に係る医療費について、健康保険の自己負担額(医療費の3割)の一部を助成する制度です。

#### ○助成方法…

高校生等が医療機関を受診する際、保険証とともに医療証を提示することで医療費が助成されます。



医療証(イメージ)

#### ⚠️注意⚠️

学校の管理下でのけが(授業中や校外学習、登下校の際など)で、独立行政法人日本スポーツ振興センター法に基づく災害救済給付制度の対象になる場合は、**マル青の対象になりません**。医療機関の窓口では**医療証を使用しない**ようにご注意ください。

ご不明点などありましたら、高校生等がお住まいの区市町村または東京都福祉保健局までお問い合わせください。

以下に該当する場合は**対象外**です。  
ご確認ください。

- ① 東京都外に在住している場合
- ② 保護者の所得が所得制限以上の場合
- ③ 国民健康保険や健康保険など各種医療機関に加入していない場合
- ④ 生活保護を受けている場合
- ⑤ 児童養護施設等に措置により入所している場合