



さて、新しい1年のスタートです！1年生のみなさんには、なにもかもが新しく、緊張の毎日なのではないでしょうか。焦らず、少しずつ慣れていきましょう！

2, 3年生も新しいクラスで緊張があるかもしれませんね。ゆっくりほっとできる時間も大切にしましょう。

みなさんが心も体も健康に充実した1年を過ごせるよう、保健室から全力でサポートします！

☆☆☆健康診断が始まります☆☆☆

「またかー」「面倒くさい」「恥ずかしいからいやだな…」と思っている人はいませんか？健康診断は、まずは自分の体の状態を知ることから始まります！各自、日程や注意事項を確認して、どの検診も積極的に受けましょう。

また、尿検査は、決められた日時に忘れずに必ず提出しましょう！



◇平成 29 年度 健康診断日程◇

月	日(曜日)	時間	検査項目	対象	連絡事項
4	13日(木)	13:15~	結核検診(胸部レントゲン)	1年	上半身Tシャツ+体育着を着用
	13日(木)	9:50まで	尿検査	全学年	各クラス保健委員が回収し、朝のHR後に保健室へ提出
	14日(金)	11:00~	体位測定	全学年	全員体育着を着用！ メガネ・コンタクト使用者は、装着しておきましょう！
	19日(水) 20日(木)	9:00~	歯科検診	全学年	歯磨きをしてきましょう！
	21日(金)	9:50まで	尿検査(予備日)	4/13 未提出者	各自、朝のうちに保健室へ提出
	21日(金)	13:30~	循環器検診(心電図)	1年	Tシャツ+体育着を着用！
	28日(金)	13:15~	眼科検診	全学年	カラーコンタクト・アイメイク禁止！
5	16日(火)	13:30~	内科検診①	3年	上半身Tシャツ+体育着を着用
	19日(金)	13:30~	内科検診②	2年	上半身Tシャツ+体育着を着用
	26日(金)	13:30~	内科検診③	1年	上半身Tシャツ+体育着を着用
6	20日(火)	13:15~	耳鼻科検診	1・3年	耳の掃除をしておきましょう！

☆各クラスの検診順序は後日連絡します。



～学校医の先生方を紹介します～

健康診断などで、
お世話になります。

内科校医 高橋 直典 先生
歯科校医 千葉 昭久 先生
眼科校医 星 秀二 先生

耳鼻科校医 佐竹 順一 先生
学校薬剤師 伊藤 信逸 先生

☆☆☆保健室を利用するときのルール☆☆☆

☆保健室の利用が授業時間にかかる場合は、「保健室利用カード」を持参しましょう。

☆保健室では、応急処置を行います。診断や継続的な治療はできません。

職員室に
あります！

☆保健室での休養は、原則として1時間までです。

☆保健室での携帯電話の使用・飲食は禁止です。

☆保健室には、配布用のマスク・生理用品などは、ありません。

売店で販売
しています！

☆保健室では、飲み薬を出すことはできません。

各自で
準備を！

…1人1人の症状・体質に合う薬を処方できないため

..... こんなときは、保健室に報告を

・学校管理下（授業中・部活動中・登下校中等）でのけが等で、受診したとき

…スポーツ振興センターの災害共済給付の請求手続きをします！

・病院で学校感染症（インフルエンザなど）と診断されたとき

…出席停止の手続きをします！



～ その他、相談・報告したいことがあれば、いつでもどうぞ～

元気に高校生活を過ごすために・・・♡

「朝ごはん」はしっかり食べましょう！

体調不良で保健室をよく利用する人は、「朝食を食べなかった」「朝食をいつも食べない」と答える人が多いです…

★朝ごはんの役割★

★寝ている間に栄養不足になっている脳と体の栄養補給

★体温を上げて、体内時計をリセットする

★胃腸を刺激して排便を促す

★肥満の防止

睡眠をしっかりとりましょう！

睡眠不足は体調不良や事故・ケガのもとになります。また、睡眠は体だけでなく、心の健康にも影響します。疲れを感じたら、早めに休養をとるようにして、日々疲れをためない生活をしましょう。

元気のもとは

