

平成 27 年 4 月 20 日

保健だより 4 月

日出学園中学・高等学校 No.132

入学・進学おめでとうございます。少しずつ新生活に慣れてきましたか？新しい環境や新しい人間関係は自分を感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。年度初めから体調を崩さないように、頑張り過ぎて疲れを感じる時は、のんびりする時間も大切にできるといいですね。

そして今週から健康診断が始まります。当日になってあわてないように事前に準備をしておきましょう。



楽しい学校生活の基本です。

健康診断のお知らせ

☆ 健康診断をするのは何のため？

健康診断は、主に“成長発達・健康状態のチェック”と“病気・異常の早期発見”、“健康や自分の身体に関心を持つこと”を目的として行われます。そして、現在はもちろん、将来にわたってより健康に生活していくために行うものでもあります。心身の健康は、みなさんが今後希望する進路に進み、さらには社会に出て力を発揮していく過程にも大きな意味をもちます。決しておろそかにせず、真剣に取り組んで下さい。

☆ 健康診断の予定 (4~6 月)

4/20(月)	1・4 年	心電図	4 年	X 線検査
4/22(水)	全学年	検尿①		
4/23(木)	5・6 年	耳鼻科・眼科検診	対象者のみ	検尿② (予備日)
5/1(金)	全学年	身体測定		
5/7(木)	3・4 年	耳鼻科・眼科検診		
5/13(水)	4~6 年	歯科検診		
5/14(木)	1~3 年	歯科検診		
5/15(金)	対象者のみ	検尿③ (予備日)		
5/25(月)	4・6 年	内科検診		
5/26(火)	4・5 年	内科検診	対象者のみ	検尿④ (予備日)
5/28(木)	1・2 年	耳鼻科・眼科検診		
6/10(水)	対象者のみ	検尿⑤ (最終日)		
6/23(火)	1・2 年	内科検診		
6/26(金)	2・3 年	内科検診		



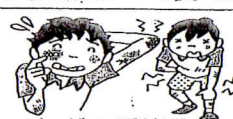
※ 2・4年生の内科検診は2日間に分けて行います。各日、学年の半分の人数で行う予定です。

保健室からのお願い

こんな時は保健室へ来てください！



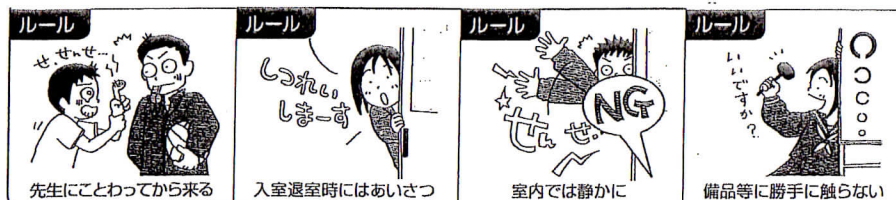
体調が悪くて一時的に休憩したいとき



ケガの手当をしたい時



なにか相談したいことがあるとき



※ 覚えておいてほしいこと ※

- ・基本的には応急処置を行う場ですので、継続的な手当ては家庭で行ってください。
- ・アレルギーや副作用が出る恐れから、保健室では飲み薬を渡すことはできません。必要な人は各自で用意しましょう。
- ・保健室が混み合うので付き添いは1人までにしてください。



“ゆとり”で新しい学年をスタート

新しい学年がスタートしました。新しい環境に新しい友だち、戸惑っていても行事は次々とやってきて。そんな時こそ大事なものは、ゆとりです。いつもより20分早く起きると・朝ご飯をしっかり食べられる・トイレもゆっくりできる・忘れ物がないかチェック・バタバタしないのでイライラしない・通学路では落ち着いて安全走行・早く教室に着いて友だちとあいさつ
たった20分の早起きで、1日が気持ちよく過ごせるかも。ゆとりが大事！

CHECK IT OUT !!

保健だより&掲示物

みなさんの心身の健康をサポートするために、保健だよりや掲示物では季節や行事に合わせた情報をたくさん発信していきます。しっかり目を通して、活用して下さい。

保健室からこんにちは

野口 満里亜 と 齋藤 美保 です。
健康的な学校生活をサポートします！
よろしくお願いします♪