

保健だより 4月

平成 30 年 4 月 16 日

日出学園中学校・高等学校 No.166

入学・進級おめでとうございます。新しい学年が始まりましたね。慣れない環境は、自分が思っているよりも疲れるものです。そして、4月は年度初めで行事も多い時期でもあります。翌日まで疲れを引きずらないように、休む時間をしっかりとるなど心がけ心身共に健康管理に気をつけましょう。何をするにも健康が基盤になります。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートします。

そして、先週より健康診断が始まっています。当日になって慌てることがないように事前に準備をしておきましょう。



健康診断のお知らせ

4月の予定

4/10(火)	2・3・6年	耳鼻科検診	6年	眼科検診
4/11(水)	4年	耳鼻科検診		
4/17(火)	1・4年	心電図検査	4年	胸部X線検査
4/18(水)	全学年	検尿①(一次検査)		
4/19(木)	対象者のみ	検尿②(一次検査の予備日)		
4/25(水)	3・4・6年	歯科検診①		
4/26(木)	1・2・5年	歯科検診②		

健康診断の前日

「明日は健康診断だけど、今更何もできることはないし…」
そうですね。あなたの体には、普段の食事や生活習慣がそのまま反映されます。健康は毎日の積み重ねです。
ただ、直前でもできることはあります。「視力検査」の前日は早めに寝て目を休めたり、「歯科検診」の前には念入りに歯をみがいて歯垢をとったり、「耳鼻科検診」の前には耳垢をとっておいたり。
これらの準備で、現在の健康状態をきちんとみてもらいましょう。そして、これからのために、日ごろから規則正しい生活を意識しましょう。



保健室はこんなときに来てください

保健室ケガや病気だけ?

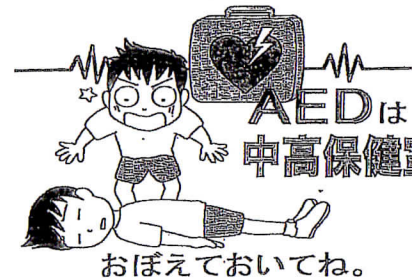
保健室は、どんな時に行くところでしょうか?

- 「ケガをした時」
授業中や休み時間にケガをしたら、先生に伝えてから来てくださいね。
- 「体調が悪くなった時」
気持ちが悪くなったり、頭が痛くなったり、熱っぽかったり…体がしんどい時も、来てください。
- 「心配ごとや相談がある時」
体のことや、誰にも言えない心配ごとがある時も、ぜひ相談しに来てください。保健室の先生は、みんなのことを待っています。

注意 点

- 必要なときに必要な人が利用できるように、ルールを守って保健室を利用して下さい。
- 保健室は「応急処置」を行う場ですので、それ以降の治療や継続した手当ては、医療機関や家庭で行ってください。
- アレルギー等も考慮し、原則として内服薬は渡していません。必要な場合には各自で用意するようにしてください。

日出学園内のAED設置場所は覚えておきましょう!



※特に新入生は、各自、校内を歩いて場所を確認しておいてください。

おぼえておいてね。



健康を守り育てるのは自分自身

みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこ部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。水が足りないと、育ちません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育ててあげてください。
みなさんの種から、きれいな花が咲きますように!



保健室の養護教諭

みなさんが充実した学園生活を送れるようサポートします!



のぐち まり亜



さいとう みほ
齋藤 美保

4月から復帰しました。また、よろしくお願いします。

今年も時々、保健だよりに登場します。

