

保健だより

令和4年4月

兵庫県立相生高等学校 保健部

いよいよ新学期がスタートしました。新しい出会いや行事の多い4月は、楽しみと同時に緊張も多く身体も心も疲れやすい時期です。十分な睡眠と食事と運動で自己免疫力を高め、引き続き感染症予防対策（手洗いや消毒、マスクの使用、マスクなしでの会話は避けるなど）は実施して有意義な学校生活が送れるようにしましょう。

保健室を利用するときは・・・

- ★ 調子の悪い時は、職員室で必ず担任の先生、もしくは学年の先生に言ってから保健室に来てください。（急病・けがの場合は直接保健室に来てかまいません。）
- ★ 内服薬は与えません。保健室には内服薬を用意していません。服用している薬があれば、各自で用意しましょう。
- ★ 保健に関する図書も少しおいているので読んでもらってかまいません。雑誌、マンガ、絵本、心理テスト、手相、「のうだま」、「13歳のハローワーク」、「まじめすぎる君たちへ」、「13歳から知っておきたいLGBT+」、等々。
- ★ 身体や健康のこと、気になることや心配事がある時など、気軽に相談してください。



【健康診断の日程】今後の日程を載せるので各検診に備えてください。

項目	対象	日時	備考
身体測定	全学年	4月11日(月)	メガネが必要な人は測定時忘れないように！
検尿	全学年	5月10日(火)	月経中の人は、5月25日に提出して下さい。
	未提出者	5月25日(水)	
再検尿	有所見者	6月1日(水)	
胸部X線間接撮影・心電図検査	1年	4月19日(火) 9:30～	半袖体操服を忘れないように！
歯科検診	3年	4月14日(木) 8:30～	朝食後、いつもより念入りに歯磨きを。
	2年	6月2日(木) 8:30～	
	1年	6月9日(木) 8:30～	
眼科検診	2年	4月18日(月) 13:30～	検診時コンタクトはつけたままでOK。 メガネをかけている人は外してね。
	1年	4月25日(月) 13:30～	
	3年	5月6日(金) 13:30～	
耳鼻科検診	全学年	4月21日(木) 8:30～	耳掃除をしておこう。
内科検診	1年	6月3日(金) 13:30～	問診項目の中で、柔軟性を問われる内容があります。 日頃から練習しておこう。
	3年	6月6日(月) 13:30～	
	2年	6月9日(木) 13:30～	



今年度も5月号から、2年生保健委員に保健だよりを作成してもらいます。保健室からも、お知らせやお願い、情報等を少し載せるので併せて読んで下さいね。