

健宝通信

令和3年4月9日
県立宝塚高等学校 保健室



やわらかな春の日差しの中、入学や進級を迎え、新しい生活が始まりました。新しい環境の中で緊張や不安もありますが、充実した学校生活を送るためには、まずは健康であることが基盤です。睡眠のリズムを整えて、規則正しい生活を心がけましょう。

健康診断のお知らせ

新学期は健康診断が始まります。高校生の時期は、心身ともに大切な成長期です。健康診断は、自分自身の成長の様子や健康状態を知る大切な機会です。他人との比較ではなく、自分自身の体調管理や健康増進に役立ててください。

4月

スケジュール

実施日	項目	対象
12日(月)	身体測定	全学年
13日(火)	心電図・X線	1年
14日(水)	内科検診	1年
15日(木)		
26日(月) 27日(火)	尿検査(1次)	全学年
27日(火) 28日(水)	内科検診	2・3年
30日(金)		

5月

実施日	項目	対象
6日(木)	眼科検診	全学年
27日(木)	尿検査 (再検査・未提出者)	対象者のみ
28日(金)	耳鼻科検診	1年(予定)

保健調査票の記入

年度始めに保健調査を行います。保護者の方と一緒に健康状態を確認し、健康管理カードの健康状況調査に記入しましょう。保健調査は様々な検診の際に使用します。

各検診の結果、受診や詳しい検査が必要な人には「検診結果のお知らせ」を通知します。

お知らせをもらったなら、必ず受診をしましょう。

健康診断の結果、学校生活の配慮が必要な場合があります。

その後の自己管理が大切です



今年お世話になる 学校医の先生方です

- 内科 佐藤 憲二 先生
- 眼科 渡邊 晶子 先生
- 耳鼻科 梅村 仁 先生
- 歯科 小田中 理 先生
- 薬剤師 鈴木 亮 先生
- キャンパスカウンセラー 坂田裕子先生
高井祐子先生



○4月のカウンセリング予定

4月19日(月) 13:30~16:30 坂田先生

4月26日(月) 13:30~16:30 高井先生

新学期、新しい環境は緊張の連続です。気持ちが疲れていると感じたり、朝起きにくいなどの身体の症状がでたら、早目に相談してください。

*はあとふるルームは新館3階にあります

*相談を希望する人は、担任の先生か保健室に申し込んでください。