

保健だより 4月

令和3年4月 土浦第一高等学校定時制 Vol.1

祝入学・進級

新生活のスタートです！

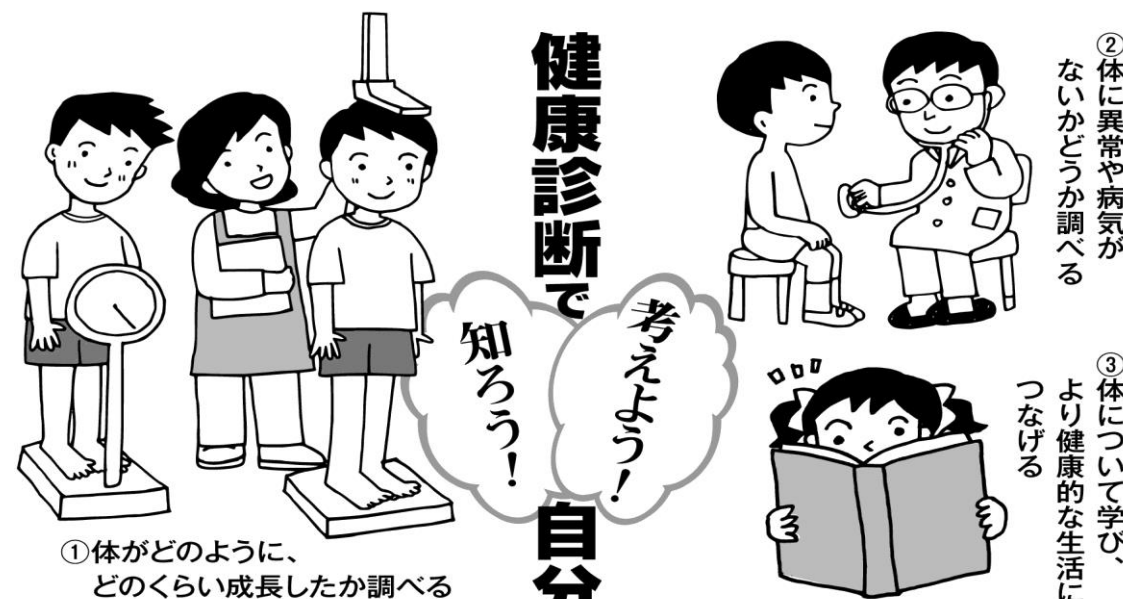


こんにちは、養護助教諭の大森愛璃です。
25名の新1年生を迎え、新しい一年がスタートしました。
保健室では、皆さんが心も体も健康な学校生活を送ることができるように、サポートしていきます。
どうぞよろしくお願いします！

保健室利用の心得

保健室は、学年性別等に関わらず誰もが利用できる場所です。
いくつかのルールを守って、皆が気持ちよく利用できる保健室にしましょう。

- ① 教科担当の先生に伝えてから来室しましょう。
- ② 室内ではお静かに。
- ③ 休養は一時間のみです。
- ④ 室内での飲食は禁止です。
- ⑤ 給食中は利用できません。
また、一日の最後の授業時間は、原則休養できません。
- ⑥ 備品は申し出てから使用してください。
- ⑦ 薬はありません。自分に合った薬を、自分で用意しましょう！



① 体がどのように、
どのくらい成長したか調べる

毎年行う健康診断にはこんな目的がありますが、理解が十分には進んでいないように感じます。目先のこと、すなわち『結果』のみにとらわれていないでしょうか。確かに結果は大事です。しかし、それを知

ることから自分の生活を振り返り、今後に反映させることが抜けてしまえば、せっかくの健康診断を活かしきれていないと言えます。みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨んでほしいと思います。

★健康診断の日程（4月）

日時	科目	
14日（水） 16：30～17：15 （登校し次第順次）	尿検査（全学年） 胸部X線・心電図検査 （1年生のみ）	登校直前にトイレに行かないように！！ 検査前の激しい運動や、甘いジュース、ビタミン飲料などの摂取は控えてください。
15日（木） 2時間目～	内科検診	ジャージなど検診を受けやすい服装で登校すること。
21日（水） 2時間目～	眼科検診	髪が耳や眼にかかる人は髪をまとめておくこと。
28日（水） 2時間目～	耳鼻科検診	髪をまとめておくこと。

◎健康に留意して学校生活を送るために、必ず全科目を受けましょう！

特に新しくアルバイトなどを始める人や、今年度卒業を予定している人は、就職先・進学先で健康診断の結果が必要になる場合があります。欠席等のないようにしてください。