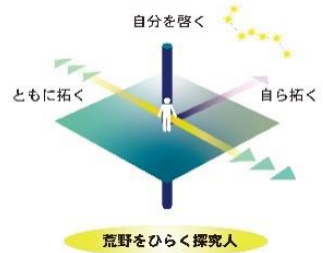


ほけんだより4月

第1号 令和6年4月10日
岐阜北高等学校 保健室

入学・進級おめでとうございます



- 4月の健康・環境目標**
- ① 自分の健康状態を把握しよう
 - ② 教室の環境を整えよう

新しい学年が始まり、期待と不安でドキドキする季節ですね。同時に、疲れの出やすい時期でもあるので、体調の変化に気をつけて、焦らずに自分のペースをつかみましょ。



早速、12日から健康診断が始まります。健康診断は、自分では気が付かない不具合を早めに気づける手立てのひとつ。自分のからだについてじっくり見つめてみましょう。

月	日	曜日	実施項目	時間	場所	対象
4	12	金	尿検査1回目	朝のSHRで集めて保健室へ提出		全学年
4	17	水	眼科検診	13:00~	大会議室	1年生 2・3年抽出者 (眼科のみ)
			耳鼻科検診		生物実験室	
4	18	木	歯科検診①	8:30~	生物実験室	1年生 2年1~5組
4	22	月	胸部X線検査	8:45~	英知館西側検診車	1年生
			心電図検査	9:00~	大会議室	
4	24	水	尿検査2回目	朝のSHRで集めて保健室へ提出		未提出者 2次検査対象者
4	25	木	歯科検診②	8:30~	生物実験室	3年生 2年6~9組
4	30	火	内科検診 運動器検診①	13:00~	男子：会議室 女子：大会議室	1年生
5	9	木	内科検診 運動器検診②	13:00~	男子：会議室 女子：大会議室	2年生
5	13	月	内科検診 運動器検診③	13:00~	男子：会議室 女子：大会議室	3年生
5	14	火	身体計測 新体力テスト	後日連絡	体育館 運動場 大会議室 等	全学年 (雨天時は5月11日)
6	12	水	耳鼻科検診	13:00~	保健室	2・3年抽出者

※4月12日(金)は尿検査です

尿検査では、腎臓が正常に働いているか、糖尿病の可能性はないかなど、病気の手がかりとなる大事な検査です。担任の先生からの連絡をよく聞いて必ず提出してください。12日に提出できない人や、二次検査の対象となった人は4月24日(水)に提出してください。

新年度も健康に過ごそう！

毎日GOODな自分であるために

健康を支える
3つのキホン



① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

② 予防

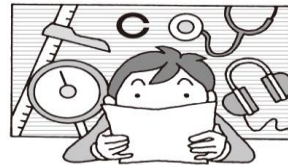
感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

健康診断が
ヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をじやましそうなものがないか、調べてもらうのが今月始まる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があればどうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、お知らせをもらったから受診も忘れずに。



健康診断は
12月から
スタート

保健室について

保健室は、特別教室棟1階東(1年1組の隣)にあります。皆さんのからだや心の健康を守っていく手助けができればと思っています。何か気になることや悩んでいることがある場合は、遠慮なく保健室を利用してください。

保健室のルール

保健室には養護教諭 川田・塚腰
2人が常駐しています。

- ① 保健室での休養は、原則1時間までとします。
 - ② 保健室に内服薬はありません。必要な場合は、各自で学校に持参してください。頭痛や生理痛等で薬を常用する人は、「飲み慣れた薬」を持参してください。
 - ③ けがをした場合、応急手当はしますが、継続的な処置はしません。自宅でしてください。
- ★授業中や部活動、登下校などでケガをし、病院で1500円以上支払った場合は、「日本スポーツ振興センター」に医療費の給付が受けられます。該当者は必要な書類を渡しますので、保健室に取りに来てください。
 - ★本校にはAEDが2台あります。体育館ピロティの武道場壁面と、進路指導室北側通路は壁面です。一度確認してください。

1年間よろしく
お願いします

