



# 4月号

2022.4.14 No1

下松工業高等学校 定時制 保健室

～こころとからだの主人公になろう～

笑顔が人と人の絆をつくる

## 入学・進級おめでとうございます！

11名の1年生を迎えて、2022年度がスタートしました。

新型コロナウイルス感染症の予防対策は続きますが、みなさんが新たな目標に向けて、毎日元気に登校できることを願っています。

まず自分の生活のリズムをつくることを心がけて、自分の身体としっかり向き合いながら生活しましょう。

### 4月の目標

健康診断を主体的に受け、身体の状態を把握しよう



## ～定期健康診断が始まります～

### 健康診断の目的は…？



その1 自分の成長や健康状態を知る

その2 病気の疑いがないかを調べる

その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

※ 学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生を紹介します。

お世話になります。

内科医 松野 尚弘先生  
(松野整形外科)

眼科医 梶原 淳先生  
(梶原眼科)

耳鼻科医 小林 究先生  
(小林耳鼻咽喉科)

歯科医 福永 学先生  
(福永歯科クリニック)

薬剤師 伊藤由紀子先生  
(いとう薬局)

日 時	検診項目	対象者
4月13日(水)18:30 14日(木)18:30	尿検査 (回収)	全学年
4月14日(木) 4限	身体測定	全学年
4月19日(火)18:20～	耳鼻科検診	全学年
4月21日(木)18:20～	眼科検診	全学年
4月26日(火)18:20～	歯科検診	全学年
4月26日(火)18:30 27日(水)18:30	尿検査 (回収)	未提出者 再提出者
4月27日(水)17:30～	心電図検診	1年生のみ
	胸部X線検査	
5月26日(木)18:20～	内科検診	全学年

健康診断は、自分の健康について知る・守る・育てるチャンスです。

100%の受診をめざして、正しく受けましょう。

知る⇒発育・健康状態を知る

守る⇒早期発見、早期治療でからだを守る

育てる⇒自分の健康を守り育てる

正しく受けるために

- ◎ 検診の事前アンケートに正確に答える。
- ◎ 事前準備をして受診する。

## 新型コロナウイルス感染症予防対策を再確認！

1 登校前、発熱や風邪症状など、体調が悪いときは、無理せず休養をとってください。

2 登校時

昇降口で、健康観察と検温、手指消毒を行います。  
毎日、カードに記録して健康管理をしていきます。

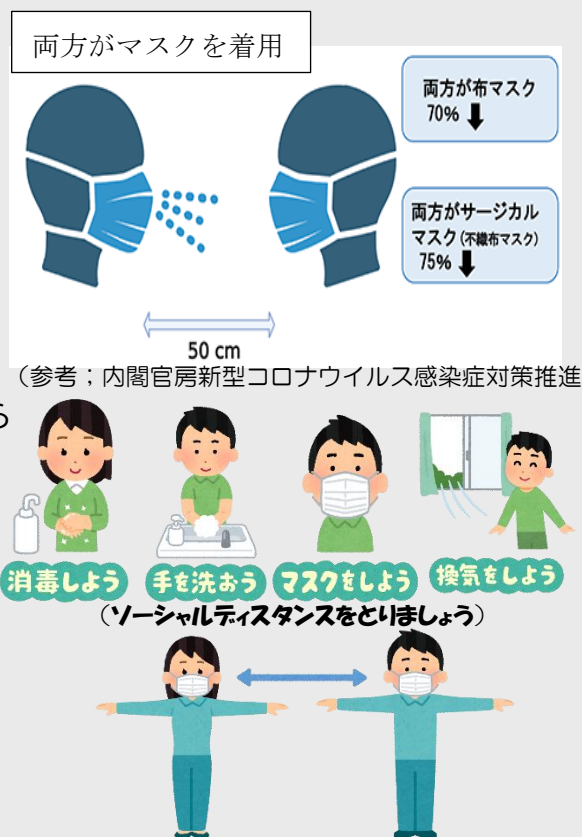
3 マスクの着用の徹底！

新型コロナウイルスの空気中の拡散・吸い込みを抑制することが明らかになっています。マスク着用の習慣を身につけましょう。始業前の給食時には、マスクを外して、食事をするようになります。そのときは、友達との距離をとり、食べてからマスクをして、会話をするようにしましょう。

4 こまめな手洗い・手指消毒を徹底しましょう！

5 健康状態を記録しておこう！

みなさんは、仕事やバイトなどをしながら、学校へ通っています。人との接触が多くなると思います。**発熱したときのために、誰とどこで出会ったかをメモする習慣をつけましょう。**



この通信「笑顔」は、保健室からのおたよりです。

みなさんに読んでもらい、関心をもってもらえる健康に関する情報や学校生活のことや日ごろ感じたことなどを発信していきたいと思います。笑いには自律神経のうちの副交感神経が優位に働き、病気に対する免疫力の機能を活性化する効果があります。

笑顔が健康になる出発点で、みなさんの周りに笑い・笑顔がありますようにという願いを込め「笑顔」にしています。

### ☆保健室の利用について☆

緊急時以外は、来室前に教科担任またはHR担任に伝えてから来室してください。

また、**毎週金曜日**は養護教諭が不在です。けがや体調不良の場合には、職員室の先生に連絡してください。

今年度より養護教諭として勤務することになりました。 <sup>たかまつ</sup>高松 <sup>きょうこ</sup>京子です。

体を動かすことが好きです。ただ動かしすぎて足を痛めてしまいました。

最近、TVによるスポーツ観戦を楽しんでいます。

どうぞよろしくお願いいたします。



