



4月号

2025.4. 16 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～

笑顔が人と人との絆をつくる

入学・進級おめでとうございます！

6名の1年生を迎えて、2025年度がスタートしました。みなさんが毎日元気に登校できることを願っています。新しい変化に対する期待と不安は、自分をより進歩させてくれるエネルギーになります。

しかし、新学期は、自分でも気づかないうちに緊張して疲れがたまりやすいものです。今月は、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

～定期健康診断を行います～

日 時	検診項目	対象者
4月 9日(水) LHR	身体測定	保健室他
4月15日(火) 18:20～	耳鼻科検診	全学年
4月17日(木) 18:00～	眼科検診	全学年
4月21日(月) 17:30～	心電図 胸部X線検査	1年生のみ
4月22日(火) 18:40～	歯科検診	全学年
4月23日(水) 18:30～ (予備24日(木)) 回収	尿検査	全学年
4月24日(木) 18:20～	内科検診	全学年

学校医の先生方の紹介

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 竹縄 隆徳先生
(たけなわ歯科口腔外科クリニック)
薬剤師 伊藤由紀子先生
(いとう薬局)

健康診断は、自分の健康について気づき・考える
・知るチャンスです。

100%の受診をめざして、正しく受けましょう。



健康診断の目的

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。



目的のために、目標を決めて実行しよう。

「笑顔」について

この「笑顔」は、保健室からのおたよりです。
健康に関する情報や学校生活のことや日頃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。



また、笑うときは、呼気を中心に腹式呼吸をしており、息を吸うと内臓の血液が腹部から排出され、息を吐くときは、新鮮な血液が多量に身体に送り込まれます。その結果、内臓を中心とした血液が促進されて、自然治癒力が高まります。

「笑顔」が健康になる出発点です。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。

今年度も、みなさんが元気に楽しく学校生活が送れるよう少しでもお役に立てたらと思っている養護教諭の高松京子です。どうぞよろしくお願いします。



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。
- 保健室に入るときは、上靴を保健室の前で脱いで入ります。入るときは、「失礼します」「〇年の〇〇〇です」と名前を言って入りましょう。
- 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。



学校において予防すべき感染症

学校において感染症を発症した場合、集団感染を避けるために一定期間登校できなくなります。もし、医師から出席停止指示があった場合は、学校（担任）へ連絡をお願いします。



4月のハッピーバースデー

1年 沖堀 有真 君

2年 岩山 遥人 君

4年 村本 望 君

誕生石 ダイヤモンド、水晶 （透明度があり、力強い輝きを持つ宝石）

今年度も、誕生石のように力強く輝いた毎日を送りましょう。