



4月号

2026.4.15 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！

2名の1年生を迎えて、2026年度がスタートしました。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。新しい変化に対しての期待と不安は、自分をより進歩させてくれるエネルギーになります。今月は、まず自分の生活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	検査項目	対象者
4月 9日 (木)	身体測定	全学年
4月14日 (火) 18:20～	耳鼻科検診	全学年
4月16日 (木) 18:00～	眼科検診	全学年
4月22日 (水) 18:30～ (予備23日 (木) 回収)	尿検査	全学年
4月23日 (木) 18:20～	内科検診	全学年
4月27日 (月) 17:30～	心電図 胸部X線撮影	1年生 のみ
4月28日 (火) 19:00～	歯科検診	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。

※注意事項

- 検診の前に問診票が配られます。自分の健康状態をていねいに書きましょう。
- 尿検査の提出日、提出時間かきちんと守りましょう。
- 耳鼻科検診を受ける前は、耳の穴、鼻の穴等きれいにしておきましょう。
- 歯科検診を受ける前には、歯みがき、うがいをしておきましょう。
- 1年生の胸部エックス線検査は無地のTシャツの着用をお願いします。



- 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。みなさんに読んでもらい、関心を持ってもらえる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えます。「笑顔」にしているのは、笑いが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るので、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。
- 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。
- 養護教諭が不在の場合は、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。



保健室より

登校2日目は、雨の登校となりましたね。天候が悪い中、傘をさして歩いて登校した人、かっぱを着て登校した人。天候が悪い中でも登校した自分をまずはほめてあげてください。そして、対面式では、代表の温かい言葉、そして自己紹介とみんな立派でしたね。

その後、さっそく身体測定が行われました。測定の結果はどうでしたか？身長・体重は予想していた数値でしたか？視力は悪くなっていませんでしたか？

4月は学校医による検診もあります。自分の体の状態を知るためにも、できるだけ学校で検診を受けてほしいと思えます。もし、検診当日欠席した場合は、自分で校医さんのところに行って受けるようになります。自分で都合をつけていくのは大変なようですよ。