

# ほけんだより 4月

鶴来高校 保健室  
No. 1  
2021年4月8日

新年度がスタートしました。

新しい事が多く、心も体も疲れる時期ですが、この時期を乗り越えるために大切なことは食事や睡眠などの生活リズムを整えることです。

保健室では、皆さんが健康に学校生活を送れるようにサポートしていきます。よろしくお願いします。

## 今年度の保健室メンバー紹介♪

保健厚生課課長 保健体育科  
**坂下康政**



高校時代  
野球部

①我慢強い ②短気 ③暗算

養護教諭  
**友安美和**



高校時代  
ソフトテニス部

①気が長い ②気が利かない  
③早起き

①長所 ②短所 ③特技

スクールサポートスタッフ  
**松枝 香**



毎日、学校中の消毒をしてくださっています。

ジャニーズ大好き！

## 保健室ではこんな対応をしています



### 休養について

休養をすることでよくなると思われる場合や観察が必要な時は、1時間のみ休養できます。次の時間授業担当の先生に伝えてから来ること。

### 薬について

お薬は出していません。自分の薬は自分で用意すること。

### ケガについて

保健室は通学路や学校でケガした際の応急手当を行う場所です。翌日以降も絆創膏や湿布の交換が必要な時は自宅で用意してくること。

## 感染症対策は継続です！



手洗い  
手指アルコール消毒



マスク  
(鼻・あごをおおう)



食食時は、自席・前向き・話さない



発熱・咳等の風邪症状がある時は自宅待機

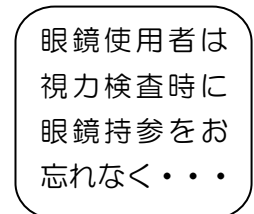


毎朝の検温

Googleform 未入力の方は、玄関先で検温せずに教室に入ってははいけません。

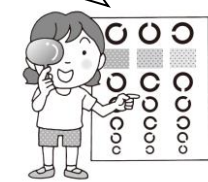
# 健康診断が始まります

	月	日	検診項目	備考
1年	4月	15 (木)	歯科検診	朝、歯みがきしてくる
		20 (火)	尿検査 (1次)	朝一の尿を採る
		21 (水)	尿検査 (1次予備日)	朝一の尿を採る
		22 (木)	心電図検査	上半身体操服
		28 (水)	結核検診	上半身体操服・金属類不可
		30 (金)	身体計測	眼鏡の人は忘れずに
	5月	12 (水)	尿検査 (1次・2次)	朝一の尿を採る
		25 (火)	内科検診	上半身体操服
		31 (月)	尿検査 (2次)	朝一の尿を採る
6月	1 (火)	耳鼻科検診		



12年22	4月	20 (火)	内科検診	上半身体操服
		20 (火)	尿検査 (1次)	朝一の尿を採る
		21 (水)	尿検査 (1次予備日)	朝一の尿を採る
		30 (金)	身体計測	眼鏡の人は忘れずに
	5月	12 (水)	尿検査 (1・2次)	朝一の尿を採る
		13 (木)	歯科検診	朝、歯みがきしてくる
		31 (月)	尿検査 (2次)	朝一の尿を採る

3年	4月	20 (火)	尿検査 (1次)	朝一の尿を採る
		21 (水)	尿検査 (1次予備日)	朝一の尿を採る
		22 (木)	歯科検診	朝、歯みがきしてくる
		27 (火)	内科検診	上半身体操服
		30 (金)	身体計測	眼鏡の人は忘れずに
	5月	12 (水)	尿検査 (1・2次)	朝一の尿を採る
		31 (月)	尿検査 (2次)	朝一の尿を採る



検診で治療や受診が必要と言われたら、なるべく早く病院を受診して下さい。  
今年度は6・7月に歯科の未受診者を呼び出して指導してまいりますよ～。  
特に、スポーツマンは歯が命！部活で忙しいかもしれませんが治療も大事！



寝朝  
てご  
いは  
たい  
より  
？

**新学期** がスタートしました。「1分でも長く寝ていたい」と朝ごはんの時間をけすっていませんか？

朝ごはんをぬくと頭がボーッしたり、体のだるさや疲れを感じやすくなります。

睡眠時間が少しのびても、これでは体によくありませんね。

特にどんどん体が育つ成長期は、1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。朝からしっかり食べて、1日元気で過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。

睡眠も大切ですが、朝ごはんの時間もつってくださいね。

