

保健室だより

4月

No. 1

H26.4.8

防府高校

期間限定！ 10代の自分を大切に！

進級・入学おめでとうございます。

新しい一年のスタートですね。生徒の皆さんは、新しい環境に身体も心も緊張が続くことと思います。そんな時は、春の木々や草花の香りを感じながら深呼吸して、ゆっくり息を吐き出してみましょ。きっと肩の力が抜けることでしょう。

あるインタビューで、「大人になって“ふるさと”を意識するものは？」という質問に対して、「高校時代」という回答が多くありました。防府高校での生活は、10代の思い出深い大切な時期となることでしょう。保健室では、皆さんの高校時代が充実したものとなるように、心と身体の両面からサポートします。

健康的な生活習慣を確立しましょう！

心身の健康と生活習慣は、相互に深く関わっています。健康な心と体づくりは、ストレス耐性を強め、意欲や集中力をはぐくみ、結果的には学習効率も上がります。心と身体を適切に自己管理しましょう。

勉強に集中しなければいけない高校時代だからこそ、下記のような生活の工夫が必要です。

- ① ゆとりをもった登下校 → 昨年、慌てて登校中、交通事故が多くありました。要注意！
- ② 遅刻、欠席に注意する → 不注意による遅刻は、社会人としてはマイナスポイント。体調不良等で欠課が重なると学習にも影響が出ます。健康管理は大切です。
- ③ 朝食を摂る、バランス良い昼食、夕食時間
→ 朝ご飯は1日の活動源。お弁当の時間は、学校生活の中で一番ほっとする時間。栄養バランスとビタミン愛を。夕食は塾や部活の時間を考慮して。
- ④ 質のよい睡眠
→ 学習量が多くなってくるとなかなか早寝は難しい。24時までに寝ることが理想ですが、最低5時間は確保できるよう工夫しましょう。
- ⑤ 身体を鍛えて体力をつける
→ 受験に打ち勝って行くには、体力・気力が必要です。できるだけ部活動に加入して体力と精神力を鍛えておきましょう。
- ⑥ ストレスへの対処
→ 音楽、スポーツ、趣味等自分にあったリラックス方法を見つけておくといいですね。また、困ったことが起きた時、一人で抱え込まないで相談してみましょ。家族、友だち、担任・部活の先生、教育相談、保健室、SCさん等々あなたを支えてくれる人はたくさんいます。
- ⑦ 人間関係を広げる
→ いろいろな人との出会いから多くのことを吸収していきましょう！オープンマインドで自分の視野を広げましょ。

笑	顔	で	新	学	期
いは 心と身体のスナリ	をみて 眺めて	秘のじり やりたごころ見つけよう	しい出会いがあなたをつくる	校生活の土台は 「健康」です	間限定 十代の自分を大切に！
今日の元気度チェック					

1年間、みなさんの元気な毎日をサポートする養護教諭の中野・岡崎です。



健康診断が始まります！

知って守ろう！自分の健康

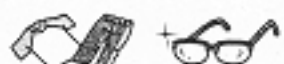


項目	実施日	対象者
尿検査（一次）	4月15日（火）16日（水） 5月1日（木）2日（金）	生徒
眼科検診	4月14日（月）13：30～ 5月22日（木）13：30～	3年1～4組・1年 3年5～8組・2年
身体測定	4月17日（木）9：00～	1～3年 ※2年と3年5～8は歯科検診も実施
胸部X線	13：30～	1年生
歯科検診	4月17日（木）9：15～ 4月24日（木）9：00～	2年・3年5～8組 1年・3年1～4組
心電図検査	4月10日（木）13：00～	1年生
耳鼻科検診	4月30日（水）14：30～ 5月7日（水）14：30～ 5月26日（月）14：30～	1年生・専攻科1年生 3年生 2年生・専攻科2年生
尿検査（二次）	5月13日（火）14日（水） 5月22日（木）23日（金）	生徒
内科検診	6月17日（火）13：30～ 6月18日（水）13：30～ 6月20日（金）13：30～	3年生・専攻科未受診者 2年生 1年生

注意事項

忘れ物
に注意!!

体操服
メガネ



※検査項目によっては、服装を指定しています。健康診断の保健だよりをしっかりと確認して体操服等忘れないようにしてください。（保健室に予備はありません）

※やむをえず、自分の該当の学年で検査が出来なかったときは、他学年の実施日にします。

※3年生の皆さんは、進路の関係上、「未受診」がないように気を付けてください。

※尿検査が最終日まで実施できなかった場合は、医療機関で検査（有料）を受けることになります。注意してください！！

※問診票等でしっかり自分の身体をチェックして、疑問点は校医さんに質問しましょう。

※受診の必要な人は、各検診ごとに「治療勧告」を渡します。記憶の新しいうちにできるだけ早く専門医を受診してください。

学校医の紹介



- 内科 神徳眞也先生 豊田秀二先生（三田尻病院）
- 耳鼻科 竹野研二先生（山口県立総合医療センター）
- 眼科 石津 衛先生（防府リハビリテーション病院）
- 歯科 山崎誠司先生（やまざき歯科） 深野剛史先生（深野歯科）
- 薬剤師 吉原正彦先生（吉原薬局）

健康診断の目的は？

- ①自分のからだの調子や成長のじかたを知る。
- ②病気の早期発見・早期治療。
- ③健康や自分のからだに思いを持つ。

（原 園）

