

進級おめでとうございます



新学期がスタートし、これからの生活に期待を持つと同時に、少し環境が変わることに不安を感じている人もいるかもしれません。学校生活が充実したものになるように、保健室と相談室もみなさんの生活をサポートしていきたいと思えます。

◇健康診断について

今年度の健康診断の日程は以下のようになっています。

自分の健康診断の日や持ち物、注意事項を確認しておきましょう。

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!

日程	検診	注意事項
4月10日(月)	身体測定、視力、聴力、心電図	持ち物：体操服、メガネ
5月10日(水)	尿検査(1次)	
5月24日(水)	尿検査(2次)対象者と未提出者	
5月23日(火)	内科検診(1~3年)	
5月24日(水)	※9クラスずつ実施	
4月20日(木)	眼科検診(1~3年)	
5月11日(木)	※9クラスずつ実施	
4月14日(金)	歯科検診(3年)	朝、歯磨きをしっかりとる
5月12日(金)	歯科検診(2年)	朝、歯磨きをしっかりとる

学校医の先生を紹介します

内科	鈴木内科・鈴木恒夫 先生
歯科	山口歯科医院・山口貴弘 先生
耳鼻科	はかまだ耳鼻咽喉科・袴田桂 先生
眼科	山下クリニック・山下直己 先生
薬剤師	てんじん薬局・波川瞬 先生

☺ 先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう! ☺

健康診断

受診のおすすめを
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。



◇保健室利用について

- 体調が悪くなって、保健室に来室する際は、必ず授業担当の先生等に伝えてから来てください。
 - 保健室利用後は、保健室利用カード（入室許可証）を渡すので、次の授業担当の先生または担任の先生に渡してください。
 - 保健室利用は、原則1時間までです。回復しない場合は早退し、自宅休養や病院受診をすすめます。
 - スクールカウンセラーの高木紀子先生が月1～2回程度、来校されます。相談の希望がある生徒や保護者の方は、保健室または相談室の濱田先生までお知らせください。
- 次回来校日は、4月19日（水）です。

健康ってなんだろう？

体の健康

病気やケガなく
過ごせること

心の健康

いきいきと
自分らしく
いられること

生活の健康

友だちや家族と
いい関係で
いること



保健室は、みなさんが「健康」でいられるよう、お手伝いするところ。ケガをしたときだけでなく、困っていること、聞きたいことがあるときも、ぜひ来てくださいね。



夜ふかししていませんか？



新年度が始まりました。新しい環境、新しい友だちにドキドキそわそわして、つい夜ふかしをしていますか？

夜ふかしをすると…

- 身長が伸びにくくなったり、疲れが取れにくくなる
- 勉強やスポーツに集中しにくくなる
- 免疫力が下がり、カゼなどをひきやすくなる
- イライラしたり、落ち込みやすくなる

元気に学校生活を送るためにも、
早寝・早起きで生活リズムを整えましょう。



昨年度のアンケート結果から、西高生は夜12時以降に寝ている人が多くいることがわかりました。新学期が始まったこの時期は、寒暖差があったり、慣れない生活で疲れがたまったりと、体調を崩しやすくなります。まずは、睡眠をしっかりとることから、体調を整えていきましょう。