



保健室 R6年4月5日

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。いよいよ、今日から新しい高校生活が始まりますね。今の気持ちはいかがですか。ワクワクする期待感より、不安や緊張感を強く感じている人が多いのではないのでしょうか。わからないことは、遠慮なく周りの先生や先輩に聞いてください。きっと親切に教えてくれます。

なお、4月は暑くなったり、寒くなったり気温の変動が激しい時期です。毎日の天気予報をチェックして衣服の調節や水分補給など、体調管理に留意しましょう。栄養のバランス、十分な睡眠など基本的な生活習慣を整えることを心がけましょう。

さて、4月から健康診断が始まっています。皆さんが充実した学校生活を送るためには、自分自身で健康管理をしていくことがとても大切です。健康診断がある日は、できるだけ遅刻・欠席をしないようにしましょう。

月	火	水	木	金	土	日
				4月5日 入学式	6日	7日
8日 始業式 ●身体計測 オリエンテーション	9日 オリエンテーション	10日 ●1年生 色覚検査	11日 ●歯科健診	12日	13日	14日
15日	16日 ●1年生 心電図・貧血検査	17日 生徒総会 ●眼科健診	18日 ●耳鼻科健診	19日	20日	21日
22日	23日	24日 交通安全教室	25日	26日 ●1年生 胸部レントゲン	27日	28日
29日 昭和の日	30日					

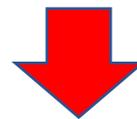
～保健室の利用について～

保健室は1階にあります

●健康診断等

時間：夕方 5時40分～9時頃

場所：体育館と事務室の間



生徒ホール

.....



保健室では

- ① 体調不良時の対応やケガの手当て
- ② 健康相談（気軽に利用してください）
- ③ 健康教育（何でも聞いてください！）



～健康診断が始まります～

病気の早期発見、早期治療につなげるため、健康状態を確認するための検査や健診です。異常が見つ

かった場合は、保護者の方と相談して早めに専門医を受診しましょう。

視力検査結果について

見えやすい⇔わかりやすい

A	1.0以上	
B	0.7～0.9	⇒見えにくさがある場合は、眼科医へ相談
C	0.3～0.6	⇒C.Dの判定の人は、早めに眼科を受診しましょう。
D	0.3が見えない	

*全国的に子どもの視力は年々低下しています。皆さんのスマホ使用やゲームの時間は大丈夫でしょうか？

30分に1回は目を休めましょう。また、ディスプレイの画面が目から30センチ以上になるように姿勢についても意識してくださいね。



～子どもの増加中*眼精疲労にご用心～

「頭痛」「肩こり」「疲労感」「吐き気」「目が痛い」「やる気が出ない」・・・ゲームやパソコン、スマホの使用時間が長いことが原因で、このような症状を引き起こす眼精疲労が子どもに増えているそうです。心当たりのある人は、スマホやゲームの使用時間を見直してみましょう。

～目の健康を保つために～

- ① ビタミン・ミネラルたっぷりの食事
- ② 規則正しい生活と適度な運動
- ③ 屋外では紫外線を避ける

