

4月

保健だより

R8年度 島田商業高校 定時制



しんねんど はじ
新年度が始まりました

みなさんの^{こうこうせいかつ}高校生活も、島商定時制も最後の1年です。^{にんずう}人数が少ない分、みんなで助け合いながら、充実した1年間にしていきましょう😊

★先生方にインタビュー★

①健康管理で大切なこと&②新年度の一言

松永 校長先生

- ① 睡眠
- ② 1年間健康に過ごしましょう！



関 教頭先生

- ① ・必ず1日1回トレーニング・ストレッチ
・睡眠時間を大切にする
- ② 一期一会



高橋先生

- ① 肉
- ② 無理しない



荒浪先生

- ① 定時に寝て 定時に起きる
- ② なぜかもう疲れを感じていますが上手にマネジメントしていきます



手塚さん

- ① ・バランス良く食べること
・睡眠時間をしっかりとること
- ② 時間を大切に1日1日を大切に過ごしていきたいと思います



中山先生

- ① 水をこまめに飲む
- ② 1年間 みなさんが健康に過ごせますように♪



重要!

健康診断

○学校で行う検査・健診は、必ず受けてください。

※就職先に健康診断結果の提出を求められることがあります。

欠席・遅刻により受けられなかった場合、各自でお金を払って受診しなければなりません。

注意

保健室利用について

- ・授業中に保健室を利用するときは、必ず授業担当の先生に伝える。
- ・緊急でない場合は、SHR前や休み時間に来室する。(授業時間は大切に)
- ・保健室で1時間様子を見てても体調が回復しない場合は、早退する。
- ・家庭におけるけがや病気は、家庭で処置、受診する。