



# ほけんだより

H31.4.9 (火)

養護教諭：分林菜々子



## \* 今月の保健目標 \*

川崎校：健康診断をしっかり受けて自分の健康状態を知ろう

川崎キャンパス：新しい生活リズムを作ろう



## 入学・進級おめでとうございます!

さあ、新しい学校、新しい学年の1年が始まりました。ぜひ、新しい目標や意気込みを持って有意義な生活をしてほしいです。皆さんが元気に日々を過ごせるよう、サポートしていきます。一年間頑張りましょう!

## 4月の健康診断予定

日時	内容	対象
4月11日(木)	身体計測, 視力・聴力検査	全生徒(川崎校・川崎キャンパス)
4月15日(月) 13:30~	眼科検診	全生徒(川崎校・川崎キャンパス)
4月16日(火) 11:50~	歯科検診	全生徒(川崎キャンパスのみ)
4月22日(月) 14:00~	循環器検診	1年生(川崎校・川崎キャンパス)

保健関係でお世話になる方です

### 【両校共通】

〔内科〕 山家医院 山家先生  
 〔眼科〕 水戸眼科 水戸先生  
 〔耳鼻科〕 大河原耳鼻咽喉科  
 大久先生

### 【川崎校】

〔歯科〕 高橋歯科 高橋先生  
 〔薬剤師〕 森薬局 森先生

### 【川崎キャンパス】

〔歯科〕 西村歯科 西村先生  
 〔薬剤師〕 阿部薬局 阿部先生

## 保健室内に測定コーナーを用意!!

~保健室で測定できるもの~

- ・身長
- ・体重(体脂肪率)
- ・体温
- ・血圧
- ・酸素濃度



測定の希望や、興味がある人は気軽に保健室へ来てください。



## ～心がけよう「早寝早起き・朝ご飯」～



春休み中の生活はどうか？自分の生活リズムを見直してみましょ。

10代の皆さんは今後社会にでて自立するための準備期間。生活を自己管理できるようにしましょ。

《生活リズムが整っていると…》

- 朝すっきり目覚めることができる
- 日中を活発に過ごすことができる
- 食欲がわく
- 適度な疲労で夜ぐっすり眠れる

《生活リズムを整えて元気に過ごすために…》

**☑いつも決まった時間に早寝早起き！**

⇒夜しっかり眠気がきて、朝すっきり起きられる

**☑朝ご飯を必ず食べる**

⇒脳にスイッチが入り、活発に過ごすことができる  
一日を過ごすエネルギーになる



## 健康診断がはじまります!!

まもなく健康診断がはじまります。

学校でおこなわれる健康診断にはしっかりとしたねらいがあります。休まず受けましょ。

☆学習や運動などの日常生活を送るために、何か支障や注意すべきことはないかチェックする。



毎日元気に過ごすための体の点検日に!

☆自分自身の体のことを知り、自分の体に興味や関心を持つ機会にする。



今後の健康のための学びの時間に!!

◎学校でおこなう健康診断はあくまでスクリーニング(ふるい分け・選別)であり、診断ではありません。  
健康診断でなにか所見があった生徒は早めに病院を受診してください。

## ～昨年度末の活動～

川崎校の生徒を対象に3月15日(金)・3月18日(月)に救命救急法講習会をしました。

大河原消防署川崎出張所の消防士みなさんに講師として来ていただきました。学んだ知識は使う場面が起きないことが一番ですが、もしものときには目の前の命を救う行動をとれるようにしましょ。

