



紀北工業高校 保健室

新年度が始まりました。
 新しい環境や友達との出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。1つ上の学年になり、気持ちを新たに、一層がんばろうと気合を入れている2・3年生。保健室では、そんなみなさんが、からだも心も健康で学校生活を送ることができるようにサポートしていきます。どうぞよろしくお願いします。



健康診断はじまります！

健康診断の日程

×カネを持ち、ていみるは
 ×カネをいれないうに

| | |
|----------|-----------------|
| 4月13日(火) | 身体測定・尿検査 |
| 14日(水) | 尿検査予備日 |
| 15日(木) | 歯科検診(全学年) |
| 16日(金) | 胸部レントゲン撮影(1年生) |
| 19日(月) | 心電図検査(1年生) |
| 27日(火) | 眼科検診(全学年)・尿検査二次 |
| 28日(水) | 尿検査二次予備日 |
| 6月1日(火) | 内科検診 |
| 7日(月) | 内科検診 |
| 8日(火) | 内科検診 |
| 11日(金) | 内科検診 |
| 15日(火) | 内科検診 |

*学校医先生のご都合等により、日程が変更になる場合もあります。

「また健康診断?」と思う人もいるかと思いますが、健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います。体の不調につながる病気があれば、早くみつけることも大切な目的です。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。自分の体を大切に、健康な生活を送るために、しっかり受けましょう。

自分の健康レベルは、自分でチェック

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた?
 眠気は残ってない?

体のどこかに
 痛いところはない?

朝ごはんをおいしく
 食べられた?

うんちは出た?
 コロコロうんちや
 ユルユルうんちでは
 なかった?

体はだるくない?

肩や首が
 つまるような
 感じはない?

頭は? のどは?
 お腹は?

顔色は
 いつもどおり?

熱っぽくない?

ゆううつな
 気分はない?

自分の体調が一番よくわかるのは自分です。毎朝、今日の自分の体調はどうか?と、自分でチェックしましょう。

忘れず!



① マスク

ひもが切れてしまったり、よごれてしまうこともあるので、予備のマスクも持ってきておきましょう。

② 健康観察票

毎朝、家で熱をはかして記入し、担任の先生に提出して下さい。