

# ほけんよりの4月

紀北工業高校 保健室

新年度も健康に過ごそう!

## 毎日GOODな自分であるために

健康を支える  
3つのキホン



### ① 生活習慣

健康な生活は、十分な睡眠・栄養バランスの良い食事・適度な運動で作られます。

### ② 予防

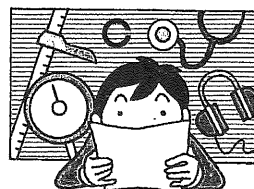
感染症予防の基本は手洗い・うがい。生活リズムを整え体の免疫を高めることも、予防につながります。

### ③ 心のケア

上手にストレス発散して、リラックスできる時間を持ちましょう。保健室でも相談できます。

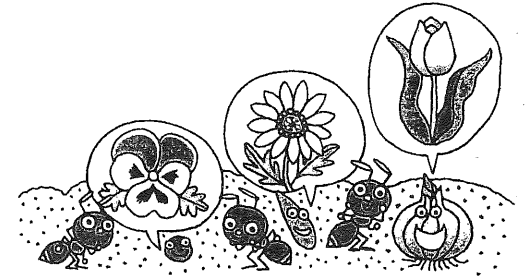
健康診断が  
ヒントになります

健康であるために足りないものがないか、健康をじゃましそうなものがないか、などを調べてもらうのが、これから早速はじまる健康診断です。今の体の状態を知って、何か問題があれば、どうしたら良くなるか考えてみましょう。もちろん、受診のお知らせをもらったら、受診することを忘れずに。



新学期が始まりました。4月は年度初めて行事の多い時期でもあります。翌日まで疲れを引きずらないように休む時間もしっかりととりましょう。

何をするにも健康が基盤となります。新年度を楽しくすごせるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートします。



### 健康診断の日程

メガネを持っている人は忘れずに!

#### 【4月】

- 13日 (水) 身体測定(全学年)
- 14日 (木) 尿検査(全学年)
- 15日 (金) 心電図検査(1年生)  
尿検査予備日
- 18日 (月) 胸部レントゲン撮影(1年生)
- 19日 (火) 眼科検診(全学年)
- 21日 (木) 歯科検診(全学年)
- 27日 (水) 尿検査二次
- 28日 (木) 尿検査二次予備日

#### 【5月】

31日 (火) 内科検診

#### 【6月】

- 7日 (火) 内科検診
- 13日 (月) 内科検診
- 14日 (火) 内科検診
- 16日 (木) 内科検診

(全学年)

\*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。

## ～朝の健康観察について～

元気に学校生活を過ごすためには、まず「登校前の健康観察」が大切です。朝は忙しいと思いますが、新型コロナ対策の一つとして健康観察・検温をお願いします。

**毎朝チェックしよう!**

寝起きはよかったですか?

何時に寝ればスッキリ起きられるかな?

熱っぽくないですか?

自分の平熱を知っておきましょう

食欲はありますか?

脳やからだのエネルギーになる糖質はおすすめ

ウンチはできましたか?

朝ごはんの後に「トイレ」の習慣をつけてみよう

頭やお腹、他にも痛いところはありますか?

からだの声には、きちんと耳を傾けよう