

ほけんだより

4月

紀北工業高校 保健室

新年度がスタートしました。入学した1年生はもちろん、2・3年生のみなさんも教室や席がかわり、新しい環境になりました。新しい環境や人間関係は、自分が感じる以上に、心身の疲れを呼び込みます。しっかりごはんを食べて栄養をとって、よく寝て…自分のペースを見失わな…ようにしましょう。



健康ってなんだろう？

体の健康

病気やケガなく
すごせること

心の健康

いきいきと自分らしく
いられること

生活の健康

友だちや家族と
いい関係でいること

世界保健機関(WHO)の定義では、「健康とは、病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にもすべてが満たされた状態であること」とされています。いつも100%健康でいることは、とても難しいことですが、100%に近づく努力はできるのではないのでしょうか。



まもなく健康診断が始まります。あなたにとっての「健康」を考える機会にしてほしいと思います。

健康診断の日程

【4月】

- 13日(木) 身体測定(全学年)
尿検査(全学年)
- 14日(金) 尿検査予備日
- 17日(月) 心電図検査(1年生)
- 18日(火) 胸部レントゲン撮影(1年生)
- 25日(火) 眼科検診(全学年)
尿検査二次
- 26日(水) 尿検査二次予備日
- 27日(木) 歯科検診(全学年)

メガネも持込みは、忘れずに？

【5月】

- 9日(火) 内科検診
- 26日(金) 内科検診
- 30日(火) 内科検診

【6月】

- 8日(木) 内科検診
- 13日(火) 内科検診

(全学年)

みんなが使う保健室ですから

キーワードは「思いやり」で



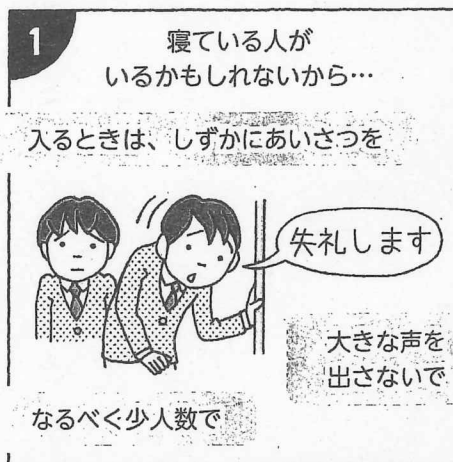
こんなとき

保健室にきてください



保健室では

マナーを守りましょう



*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。