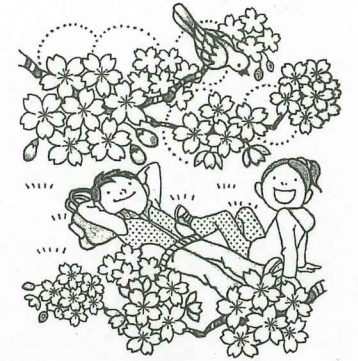


紀北工業高校 保健室

新年度がスタートしました。新学期のこの時期は、気がつかず緊張したりして、気がつかないうちに疲れがたまるかもしれません。自分のペースで生活をスタートさせてください。保健室も、みなさんが元気に学校生活を送ることができるように、体と心の健康をサポートしていきます。



健康診断はあなたのために!

健康診断活用のもステップ!

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ 1

体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ 2

自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ 3

健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

健康診断の日程

カギネを持っている人は、忘れずに持ってきてましょ

【4月】

- 11日(木)身体測定(全学年)
尿検査(全学年)
- 12日(金)心電図検査(1年生)
尿検査予備日
- 16日(火)胸部レントゲン撮影(1年生)
- 18日(木)歯科検診(全学年)
- 23日(火)尿検査二次
- 24日(水)尿検査二次予備日
- 26日(金)眼科検診(全学年)

【5月】

- 28日(火)内科検診
- 29日(水)内科検診

【6月】

- 4日(火)内科検診
- 6日(木)内科検診
- 11日(火)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。

生活リズムを整えましょう



毎日元気に過ごすためには、正しい生活リズムが大切です。

新生活が始まった今が生活リズムを整え、身に付けるチャンスです。



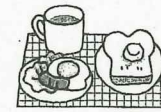
早起き

早起きして、日中、体を動かせば早く寝ることができず、また、朝日をあびると体内時計が整い、夜自然と眠くなります。



朝ごはん

朝ごはんをよくかんで食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、脳が目覚め、活発に動きます。



うんち

朝ごはんを食べると腸が刺激され、うんちをしにくくなります。おななくても、トイレに座る時間を待ちましょう。



始めよう 朝の健康チェック



元気に学校生活を送るために、自分の体と心の状態に気を配り、小さな変化に早めに気づけるようになることが大切です。学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない?
- 食欲はある?
- うんちはスッキリ出た?
- 体に違和感はない?
- 熱や咳、鼻水はない?
- やる気はわいてくる?

気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

