

4月

保健だより

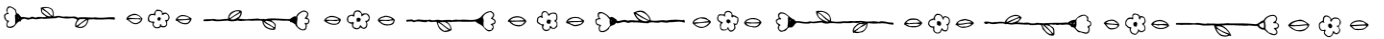
福島県立湖南高等学校
保健室
平成30年4月発行

養護教諭の 佐藤いみ です。
よろしくおねがいします。

「保健だより」では、体と心の健康について、まじめなこと、楽しいこと、役に立つことを伝えていきます。5分で読めます。ぜひ目を通してください。

入学・進級おめでとうございます。

新しい学年が始まり、期待と不安にドキドキしていることでしょう。緊張のあまり、つい無理をして体調をくずしがちですので、大きくくずす前に、早く寝る、体を休める、受診するなど、早めの対処をしましょう。



<学校医の紹介> 今年一年間、健康診断等でお世話になる先生方です。

学校医：鈴木医院（湖南町）	鈴木 恭二 先生
学校歯科医：渡辺歯科（堂前町）	渡辺 洋二郎 先生
学校薬剤師：秋桜調剤薬局（大槻町）	本田 喜己江 先生



4月の保健行事

- 4月10日（火） 『学校検診受診録』提出（1年）
- 4月12日（木） 心電図検査（1年） 結核検診（1年）
- 4月13日（金） 尿検査（全学年）
身体測定（全学年）
保健基礎調査（2年、3年）
- 4月18日（水） 内科検診（1年、3年）
- 4月25日（水） 内科検診（2年）
- 4月27日（金） 尿検査

未受診の場合は個人で受診するようになります。
欠席や未提出のないようにしましょう。

自分の体を知る

健康診断は体の病気や異常の有無、成長の様子をチェックする重要な行事です。普段の生活では気づかないことも、検査や健診で判明することがあります。1年に1回の自分の体を知るいい機会です。当日は休まないようにしてください。

そして、結果をしっかりと自分で確認し、必要な時は精密検査や治療を早めに受けましょう。毎年、放置している人がたくさんいます。今年こそはちゃんとしよう。

保健室を利用するときは…

<p>できる限り、担任の先生や学年の先生に ことわってから 来てください</p> <p>〇〇はどこ行った？</p> <p>?? 保健室かな？</p>	<p>保健室にあるものは 声をかけてから使ってください</p> <p>背、はかっていいですか？</p>	<p>皆が利用するところだから マナーを守ってね</p> <p>休養している人のことも考えて 静かに利用してください</p> <p>わい ぎゃ わいわい</p> <p>お眠ん...</p>
<p>出血しているときは 傷口をハンカチなどで 拭いておさえてきてください</p> <p>うわっ 血だ！</p> <p>自分の血は自分で始末しよう</p>	<p>本や資料を見たら元の場所へきちんと戻してください</p> <p>ありがとうございます</p>	<p>悩みごとがあるときは 保健室で話してみませんか？</p> <p>どうしたの？</p> <p>こそ...</p> <p>おいで？</p>