

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 < 4月号 >

保健目標 健康診断を主体的に受けよう

新しい年度がスタートしました。4月～6月は、定期健康診断の時期となります。みなさんの健康状態を把握するために行います。自分自身の心身の状況に関心を持って、正確に、的確に定期健康診断を受けることが大切です。なお、本年度の定期健康診断の予定は表のとおりです。

4月10日(月)	内科検診(1年体育コース)
4月19日(水)	内科検診(3年)
4月20日(木)	心電図検査 眼科検診
4月25日(火)	内科検診(3年)
5月9日(火)～12日(金)	尿検査(全学年)
5月23日(火)	内科検診(2年)
5月24日(水)	内科検診(2年)
5月25日(木)	歯科検診(1年) 歯科検診(2年)
5月30日(火)	内科検診(1年)
5月31日(水)	内科検診(1年)
6月1日(木)	歯科検診(1年) 歯科検診(2年)
6月8日(木)	歯科検診(3年)

けんこうしんだん たいせつ りゆう

健康診断が大切な理由は



①自分の成長のようすを知る



②病気や異常を早く見つけることができる



③自分のからだに興味をもつきっかけになる



④健康の目標づくりに役立つ



本年度お世話になる先生方

学校医 岸本 昌宏 先生
学校歯科医 岸本 匡史 先生
学校歯科医 八幡 真司 先生

学校医 岸 良光 先生
学校医 宮崎 義則 先生
学校歯科医 谷口 雅人 先生
学校薬剤師 森田 洋午 先生

定期健康診断の結果、受診が必要な場合は、通知します。受診後結果を学校にお知らせください。受診の必要がない場合は、「家庭連絡票」で一括してお知らせします。

新しい環境に慣れるまでには、時間が必要です。個人差があり、すぐ慣れる人、時間がかかる人様々です。あせらず、自分のペースで慣れていきましょう。

新しい環境になれるポイントとしては・・・次のようなことがあります。

- ①十分な睡眠をとる。(体が疲れていると気力、思考力が低下します。)
- ②食事をしっかり摂る。(しっかり食べると気分が上がります。)
- ③悩みがあるときは誰かに相談する。(1人で抱え込まないで、早めの対応が大事です。)
- ④自分から勇気を出して、声をかけ新しい人間関係をつくる。(人間関係が広がります。)



養護教諭の中尾と荻原です。二人ともに2年目になりました。

皆さんが心身ともに健康に過ごせるようにサポートしていきたいと思います。充実した高校生活が送れるよう支援する皆さんの応援団です。保健室では、けがや病気の手当だけではなく、自分の健康は自分で守れるように、健康について学ぶ場でもあります。

保健室での休養・相談・学習においでください。

今年度もよろしくお願いします。

本年度の学校保健目標

自立に向け、自らの健康に関心を持ち、主体的に心身の健康増進に努めることができる生徒の育成を図る。



今年度は、特に次のことに努めたいと思っています。

組織的な活動（生徒会活動、校内教職員の連携、保護者との連携、関係機関との連携）をとおして、スマホの適正な利用をめざした取組をしていきたいと思っています。

スマホは便利グッズです。しかし、その使い方を間違えると自分の時間を奪い、場合によっては人間関係を奪う残念なものになってしまいます。スマホの使い方について、みんなで考え、高校生としての適正な使い方をしたいものと考えます。保健便りをとおして、活動の様子をお知らせします。



保健室コラム

先日あるテレビで、某有名タレントが「夢は大きいほうがよい、見失うから」と言っていました。なるほど・・・小さな目標を掲げ、一步步達成していき、最終的に大きな目標をかなえることも大切ですが、大きな夢を心に持ち続け、くじけそうになったら、その夢のために今をがんばる、と考えることも大切かもしれませんね。

目先の目標であれば、できなかつたらそこにとどまってしまうことも考えられますから・・・

さて、新しい年度、学期がスタートした今、皆さんはどんな目標、どんな夢を掲げたのでしょうか。その目標・夢が叶うように、さあ、スタートです！！

