



令和8年4月10日

桑名北高校保健室

No.1



新年度がスタートしましたね。新しいクラスに友だち、たくさんの「新しい」に出会うこの季節はわくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。生活リズムを整えて登校しましょう。保健室も皆さんそれぞれが健康な学校生活が送れるように体と心の健康をサポートしていきます。



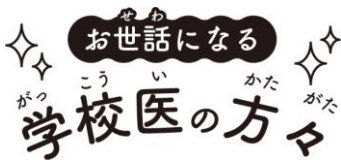
健康診断が始まります！



健康診断は、皆さんの成長の様子を確かめ、身体に異常がないかを調べる大切な機会です。検診の日に休むと自分で病院に行って受けてきてもらうこととなります。休まないようにしてくださいね。

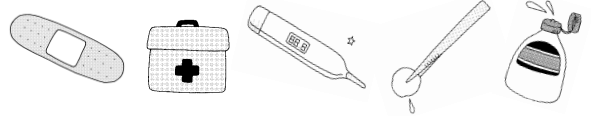
月	日	曜日	内 容	時間	1年	2年	3年
4	16	木	内科検診①（午前）	8:55～		○	○
	17	金	X線検査（午前）	9:00～	○		
	23	木	内科検診②（午後）	13:20～		○	○
	24	金	検尿①	朝回収	○	○	○
	27	月	身体測定	4時間目～	○	○	○
5	1	金	心電図検査（午前）	9:00～	○		
	13	水	検尿②	朝回収	○	○	○
	28	木	内科検診③（午前）	8:55～	○	○	○
6	10	水	眼科検診	10:00～	○	○	○
	11	木	歯科検診①（午前）	8:55～	○	○	○
	18	木	歯科検診②（午前）	8:55～	○	○	○
	25	木	耳鼻科検診	10:00～	○		

※クラスごとの詳しい日程や検診の受け方については、後日連絡します。

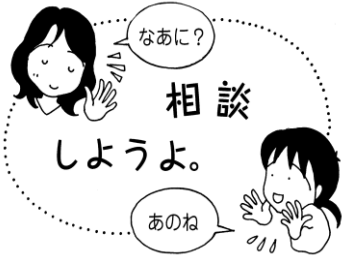


病院名	医師名	住所
藤田歯科医院	藤田 豪俊先生	桑名市長島町
丹羽眼科	丹羽 隆史先生	桑名市三崎通
桑名クリニック	舘 秀幸先生	桑名市長島町

保健室の利用について



保健室は、体の具合が悪いときやケガをした時に、応急手当をしたり、一時的に体を休めたりするところです。自分のからだについて知りたい時や、心に悩みを抱えている時なども気軽に利用してください。スクールカウンセラーは木村洋子先生です。利用したい時は保健室へ申し出てください。



「誰かに話せる…」という癒し



今はストレスの多い社会と言われ、多くの人が何らかの悩みを抱えて生活をしているといっても過言でないように思います。その悩みや心配ごとが気になって仕方ない、とても辛いという人は、保健室に来てください。話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる深刻な悩み」へと、

気持ちのうえで変えることができるかもしれません。「誰かに相談するという行為」が不安の悪循環を断ち切ってくれることもあります。家族や友だちにも話しにくいことがあるときは、保健室の存在を思い出してくださいね。

もうすぐ健康診断 その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？ せっかくなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか？
- 歯の状態はどうですか？ 鏡で見てください。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってみましょう。朝と夕方少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。