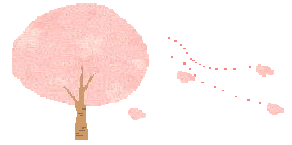


4月の保健だより



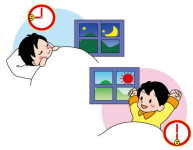
うえのこうとうがっこうていじせい
上野高等学校定時制

ねんど たいごう
2011年度 第1号

あたらしんがつき
新しいことがいっぱいの新学期がスタートしました。ころからだじゅんび
心と体の準備はいいですか？しごとがっこういそがまいにち
仕事に学校と忙しい毎日、いまちがかんきょうにんげんかんけい
今までと違う環境、人間関係のなかで「楽しい！」という人も「イマイチ...」という人も、ころからだつか
心と体に疲れがたまりはじ
始めていると思います。せいかつ
生活リズムの基礎をつくるよう心がけたいですね。

生活リズムを整えて健康的な毎日を

はやねはやお
早寝早起きをしよう



ちようしょくまいにち
朝食を毎日とろう



まいあさはいべん
毎朝の排便を
しゅうかん
習慣にしよう



あいさつで心をつなごう

しよくばがっこうあたらしあひとはな
職場で学校で、新しく知り合った人と話すきっかけがなかなか見つからない、ともだち
友達になりたいけど、はな
話しかけられない。そんなときは、あいてこえ
相手も声をかけられるのを待っているかもしれません。

まず、「おはよう！」と、あいさつしてみましょう。それが次の言葉をかわすきっかけになります。

1回あいさつして返ってこなくても、つぎひこえ
次の日に声をかければいいのです。あいさつはコミュニケーションの
だいほまいにち
第1歩。毎日あいさつして、ころ
心をつなげていきましょう。

学校でできること

ケガをしたときや体調が悪いときの応急手当



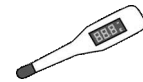
がっこうおこな
❖学校で行うのはあくまで「応急処置」です。けいぞくてあびょういんかてい
継続した手当ては病院や家庭でしましょう。

ないふくやくがっこうだ
❖内服薬は学校では出せません。おとなだいはしゃかいじんじょうしきひつようものじぶんようい
大人への第1歩、社会人の常識として必要な物は自分で用意しましょう。

からだけんこう
体や健康について学ぶ。

しんばいごとなやそうだん
心配事や悩みを相談する。

たいおんけい つめきつか
❖体温計や爪切りを使いたいときは、かってさわ
勝手に触らず、ひとこえ
一声かけましょう。



きかんげんてい
期間限定！

けんこうしんだん はじ 健康診断が始まります！

けんこうしんだん
健康診断は、

じぶんせいちよう
自分が成長している様子を知る

じぶんからだころかんしん
自分の体と心に関心をもつきっかけになる

びょうきいじようはやみじゅしんちりよう
病気や異常などを早く見つけて、受診・治療できる

じぶんからだたいせつおもきもそだ
自分の体を大切に思う気持ちを育てる

まいにちけんこうせいかつ
毎日を健康に生活するための目標作りに役立つ

じぶんじしんからだいまようす
ものです。自分自身の体の今の様子を知り、いたわれるようになりましょう。



◇定期健康診断予定◇

日 程	検査内容	時 間	対象者	検査場所	注意事項
4 / 13 (水)	身体計測	17:30~	全学年	男子-多目的室 女子-保健室	身長と体重にバランスに 注目! 眼鏡を忘れずに。
	聴力検査	17:30~	1、3 学年	15 番教室	静かに受けましょう。
4 / 15 (金)	内科検診	18:00~	男子 1、2 年生	馬岡医院	顔色や爪、唇の色も大事
4 / 18 (月)	内科検診	18:00~	女子 全学年	保健室	なサイン。ノーメイクで
4 / 19 (火)	内科検診	18:00~	男子 3、4 年	馬岡医院	受けましょう。
4 / 21 (木)	歯科検診	18:00~	全学年	保健室	歯みがき又はうがいを。
4 / 22 (金)	耳鼻科検診	18:15~	1 年生	保健室	ピアスは外しましょう。
4 / 25 (金)	X線 心電図	17:30~	1 年生	厚生棟前	着替えやすい服装で。リ ラックスしましょう。
				会議室	
4 / 26 (火)	検尿 1 次	17:30~	全学年	1階トイレ前	登校後、容器にとって、
4 / 27 (水)	検尿 1 次	17:30~	全学年	1階トイレ前	回収します。
4 / 28 (木)	眼科検診	18:00~	全学年	保健室	化粧せずに受けましょう。
5 / 12 (木)	検尿 2 次	17:30~	該当者	1階トイレ前	必要な人には連絡します。

みなさんの体の様子や健康状態を調べます。その情報をより正確に把握して改善につなげるために、前日・当日は次のことをしっかり実行しましょう。

前日まで

- ・なるべく早く寝る
- ・体を清潔に
(入浴、耳そうじ、爪きり)

当日 (検診前)

- ・清潔な服(下着)を着る
- ・長い髪は下の方で結ぶ

検診中・検診後

- ・騒がず静かに自分の順番を待つ
- ・結果をしっかりと確認する

1年間お世話になります

学校医 (内科)・・・馬岡医師、森川医師
 学校歯科医・・・大矢医師
 学校薬剤師・・・岡角薬剤師

学校医 (眼科)・・・清水医師
 耳鼻科検診・・・谷本医師



これからよろしくおねがいします!

養護教諭の藤岡基子です。これから1年間みなさんが健康で充実した学校生活を送れるよう、サポートします。学校でケガをしたり体調が悪くなったりしたとき、話をしたいとき、病気や体について知りたいときには職員室に来てください。

4月はたくさんの方が開く美しい時期ですね。花が開くまでには暑い時期も寒い時期もあります。それを乗り越え、力を蓄えていっせいに咲きます。

これから1年間、いろいろなことがあると思いますが、来年の春には1人ひとりがそれぞれの花を咲かせることができるように、じっくり力をつけてください。

