

ほけんだより

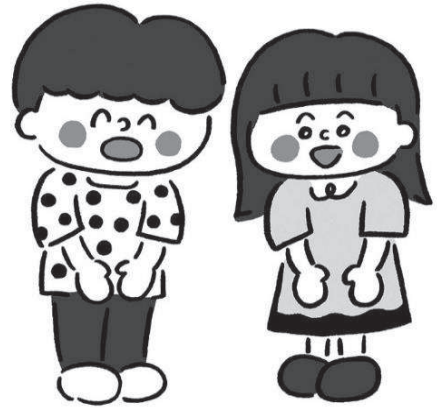


うえのこうこうていじせい ほけんしつ だい こう
上野高校定時制 保健室 第1号

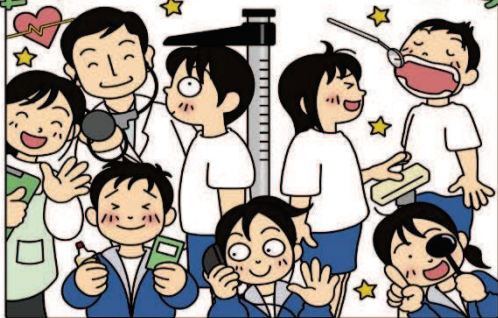
「初めまして」を楽しもう!

進学・進級おめでとうございます! 環境が変わる4月は、「初めまして」がいっぱいですね。慣れない環境や新しい友達との出会いに、不安な気持ちになるかもしれませんが、ちょっとした冒険に出るつもりで、まわりを見てみませんか。

「初めまして」は、新しい自分に出会えるチャンスでもあります。「おはよう」と自分から新しいクラスメイトに挨拶したり、何か新しいことにチャレンジしたりすると、何かがきっと変わるはず。前向きな気持ちで春を迎えて、毎日を楽しみましょう。



健康診断・始まります



4月から6月にかけて健康診断をおこないます。検査のある日は欠席しないようにしましょう。

健康診断で、今の自分自身の体の様子を知り、自己管理ができるようになるといいですね。



4月の保健行事

けんさこうもく 検査項目	にち じ 日・時	けんさないう ちゅういこう 検査内容と注意事項	たいしょうしゅ 対象者
しんたいそくてい 身体測定	10日(水) 対面式後	身長と体重を測定して、発育状態を調べます。	ぜんがくねん 全学年
しりょくけんさ 視力検査		どの程度見えているかを調べます。メガネやコンタクトを使っている人は、つけたまま検査するので忘れないようにしてください。	
ちやうりょくけんさ 聴力検査		一定の音が聞こえているかを調べます。	
がんかけんしん 眼科検診	18日(木) 18:00~	目や目のまわりに病気がないか診ます。アイメイクはしないでね。	ぜんがくねん 全学年
しんぞうけんしん 心臓検診	23日(火) 18:00~	心電図検査で、心臓に病気がないか調べます。	1ねんせい 1年生
せんさつえい X線撮影		肺と心臓に病気がないか調べます。	
にようけんさ 尿検査	24日(水)	腎臓の病気や糖尿病を見つけるための検査です。	ぜんがくねん 全学年

がっ きゅうしょく
 4月の給食メニュー

ひ日	ようび曜日	しゅしょく主食	メニュー	ざいりょう材料
11	もく木	こめ米	とり鶏からあげ・サラダ・青梗菜ともずくのスープ	とり鶏ムネ肉・キャベツ・人参・青梗菜・もずく
12	きん金	こめ米	チャーハン・ぎょうざ・もやしスープ	たまご玉子・玉ねぎ・豚ミンチ・キャベツ・もやし
15	げつ月	こめ米	おやこどん親子丼・菜の花のすまし汁	とり鶏もも肉・玉子・玉ねぎ・みつ菜・菜の花・人参・長ねぎ
16	か火	こめ米	カレードリア・ブロッコリーのスープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・とうふ・チーズ
17	すい水	パン	ホットドッグ・ジュース	たまご玉子・ウインナー・キャベツ・市販のジュース
18	もく木	こめ米	まーぼーどん麻婆丼・キャベツと大根の中華炒め・わかめスープ	とうふ豆腐・合ひきミンチ・キャベツ・大根・人参・わかめ
19	きん金	こめ米	ちらしずし・春キャベツのお吸い物	たまご玉子・しいたけ・人参・高野豆腐・春キャベツ・あさり
22	げつ月	こめ米	なすの肉まき・人参と小松菜の白和え・まぜごはん(ひじきとグリーンピース)・すまし汁	なす・豚肉・キャベツ・ひじき・グリーンピース
23	か火	こめ米	ハンバーグ・ポテトサラダ・みそ汁	ぎゅう牛ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・豆腐
24	すい水	こめ米	とり鶏肉と大豆の炒め物・長芋サラダ・玉子スープ	とり鶏もも肉・大豆・長芋・きゅうり・わかめ・玉子
25	もく木	こめ米	てんどん天丼・豆腐のすまし汁	ちくわ・カニかま・かぼちゃ・インゲン・豆腐
26	きん金	こめ米	たき込みごはん炊き込みごはん・玉子と青菜のおひたし・あさりのみそ汁	たけのこ・うすあげ・人参・青梗菜・冷凍あさり
30	か火	こめ米	カレーライス	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも

*17日は、パンが入荷できなければ「やきそば」に変更します。

7つのまちがいをさがそう!

こたえは定時制ホワイトボードへ

