

保健だより

2016年4月号
英真学園高等学校
保健室

入学・進級おめでとうございます！

心地よい緊張感の中、新年度が始まりました。皆さんの表情もいつもよりキラッと引きしまっているように感じます。これからの1年間、皆さんにとって充実した毎日になるよう、応援をしています。保健だよりでは、皆さんの健康に役立つ情報を毎月お届けします。ぜひ読んでくださいね！



～保健室来室のマナー～

保健室は、1年生も2年生も3年生も、運動部の人も文化部の人も、男子も女子も、誰もが来ることの出来る教室です。1つの教室に垣根なく人が集まる、唯一の場所かもしれませぬ。ただし、保健室にはケガをしたり体調が良くない人がいます。大切なのは、自分以外の人の状態も考えて、**思いやりの気持ちをもつ**こと。保健室の大切な約束です。

みんなで守っていくこと

①なるべく休み時間中に来ること

→授業にかかりそうな時や授業中に来る時は、必ず授業担当の先生に申し出て、許可をもらってから来てください。もし緊急でなければ、休み時間に来るようにしましょう。

②保健室の物を勝手にさわらないこと

→戸棚を開けたり、保健室の物を勝手に持ち出したりしないようにしてください。

③自分でも準備しておくこと

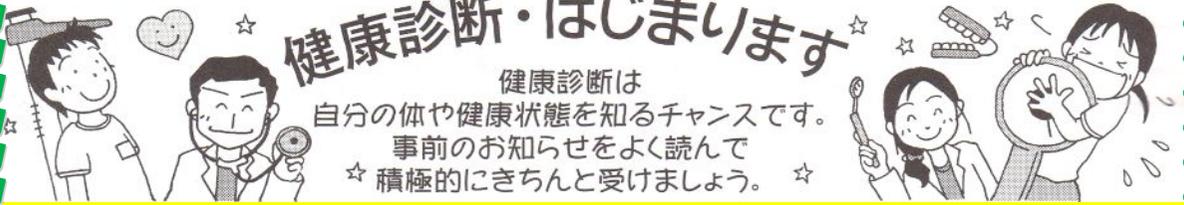
→保健室は応急処置の場でもあるので、同じケガの手当てを何日も続けてすることは出来ません。湿布などの貼り替えは、家庭でしましょう。また、保健室に内服薬(飲み薬)はありませんので、必要な人は自分で持ってくるようにしてください。

※保健室は、誰にでも開かれている教室です。一人ひとりがマナー・ルールを守って、みんなが気持ちよく使える場所にしましょう。



健康診断・はじめます

健康診断は
自分の体や健康状態を知るチャンスです。
事前のお知らせをよく読んで
☆積極的にきちんと受けましょう。☆



自分の身体に興味を持とう！

顔が個々に違うように、身体にもそれぞれの個性があります。自分の身体の個性を知るきっかけになるのが健康診断です。

これから目標に向かって頑張ったり、友達と全力で楽しんだり、時には辛くても踏ん張ったり など、いろいろな経験をしていく皆さんのベースとなる身体に、興味を持ちましょう。

人の結果ばかりを
気にする人・気になる人
は、要注意です！

健康診断の・・・見ざる(人の結果をのぞかない)、
聞かざる(人の結果をたずねない)、を守りましょう。健康
診断の結果は、とてもプライベートなものです。また数字を
人と比べて気にしないように。みんな違って当たり前です。

健康診断は、学習活動に支障がないかを見分けるところまで。もしも健診の結果で、“今後受診が必要だ”と言われても、不必要に悩んだり、怖がったりしないで、まずはちゃんと診てもらいましょう。また、元々持病のある人もいます。今回の健康診断で、長くつきあっていく病気が見つかる人もいられるかもしれません。そんな時にも、自分で自分の健康を管理していく方法を保健室と一緒に考えて、実行していきましょう。もし病気があったとしても、健康の質はちゃんと保てます。

定期健康診断

【日程】4月26日(火)

【場所】本館5階 体育館→身体測定(身長・体重)、視力検査、歯科検診
MMR→内科検診
武道場→聴力検査(1・3年生のみ)



健康診断ワンポイントチェック

- Check1 食事・睡眠…普段から規則正しい生活をして、体調を整えておきましょう。
- Check2 健康診断を必ず受けて、健康状態の確認をしましょう。休まず受検しましょう。
- Check3 検診中、待ち時間の私語は厳禁です！静かに並び、静かに検診を受けましょう。
- Check4 健康診断の結果、「お知らせ」をもらったら すみやかに病院を受診しましょう。

