

保健だより4月

東京都立中野工業高等学校 平成31年4月24日発行

新しいクラスや新しい先生など、年度始めの緊張や季節の変わり目の気温差などから、疲れが出はじめるところです。生活リズムを整え、バランスの良い食事と睡眠で「心」と「からだ」にパワーを注入しましょう。

養護教諭の 佐藤 千佳子 です。

みなさんが、充実した学校生活を送れるように、また心も体も健やかに成長できるよう、保健室からサポートします。また、今年度も、保健室業務をお手伝いくださる養護教諭の佐藤梨香子先生が来ています。ダブル佐藤で1年間よろしくお願いします。



保健室利用について

保健室での
約束ごと

- ・ 飲食、私用な携帯電話・スマートホンなどの使用禁止
- ・ 休養は最長1時間まで
- ・ 保健室に来るときは、授業担当の先生に断る。休み時間はクラスの人に保健室に行くことを一言伝える。
- ・ 内服薬は使用しない。差し上げることもできない。

スクールカウンセラー紹介

臨床心理士 : 川田 玲子 さん

勤務日 : 原則水曜日

面接の予約方法 : ①養護教諭に申し込む ②担任に申し込む
③スクールカウンセラーに直接申し込む。

4月・5月の相談日

4/24

5/8・15・22・29

健康診断が始まります

健康診断
の
目的は



健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。



自分の成長について知る

からだバランスよく、順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによるやせすぎがあるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。

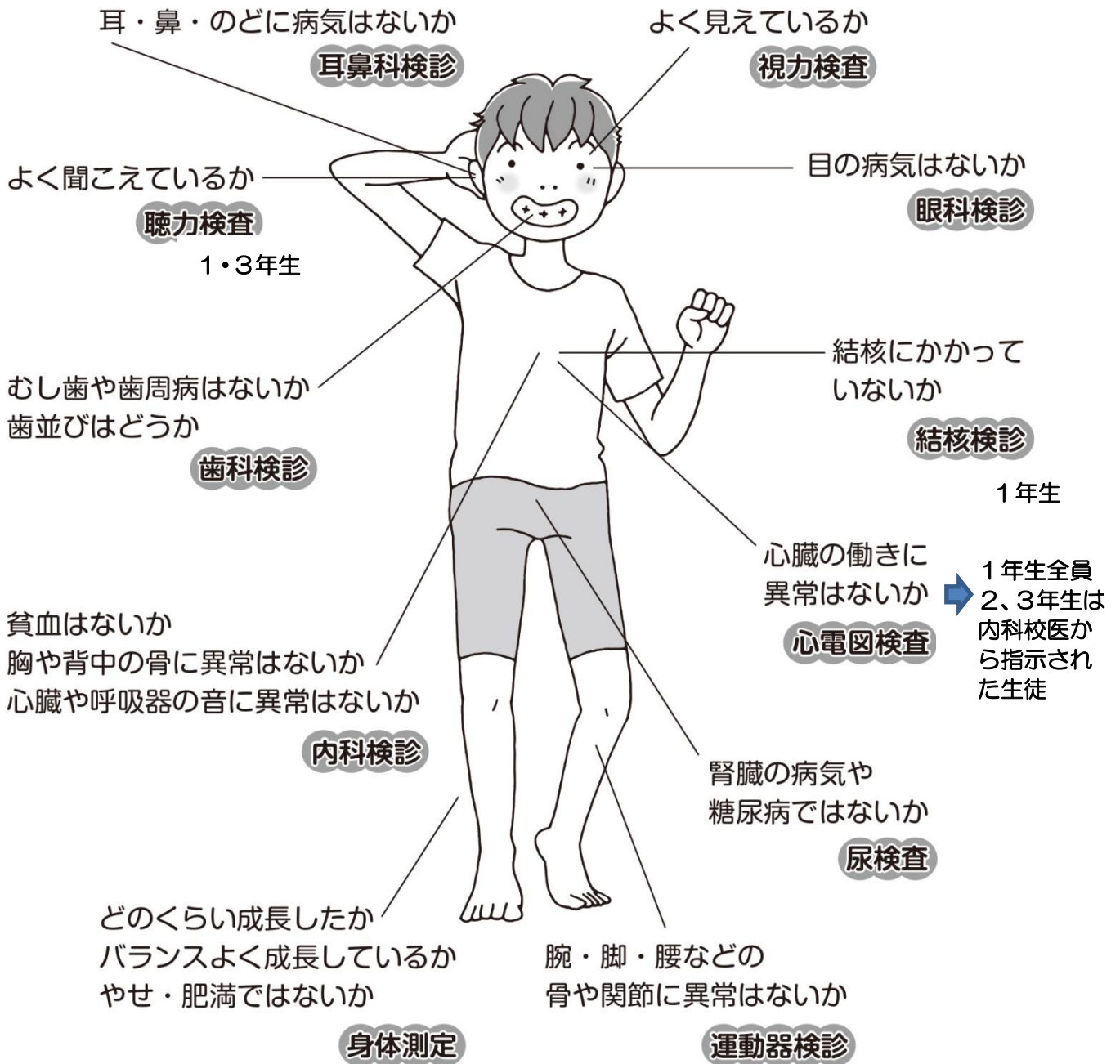


自分のからだに関心をもつ

自分のからだや健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

健康診断ではこんなことを調べます

学校で元気に学習したり運動したりするために行うのが、健康診断です。
新しい学年の始まりに、自分のからだについて知り、健康面をきちんと整えましょう。



学校医（内科）	橋本 起一郎 先生（橋本医院）
学校医（眼科）	濱野 博 先生（上高田眼科）
学校医（耳鼻咽喉科）	川勝 秀康 先生（かわかつ耳鼻咽喉科）
学校医（精神科）	曾根 維石 先生（曾根クリニック）
学校薬剤師	盛山 広明 先生（にここ薬局）