



東京都立中野工業高等学校  
令和3年4月28日発行

新学期が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。新しい学年・クラスには慣れてきましたか？ 忙しさや緊張でまぎれていた体と心の疲れが、そろそろ出てきている人もいます。十分に休養する、バランスの良い食事をとる、毎朝の健康チェック・手洗いうがいをしっかり行う、など日々の生活を見直し、体調を整えてくださいね。



ようきょうゆ さとうちかこ  
**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。

ようきょうゆ もうりつつか  
**養護教諭の毛利立夏です。**

4月から、中野工業高校の仲間入りをしました。気持ちの良い挨拶をしてくれる人が多く、これからがとても楽しみです。

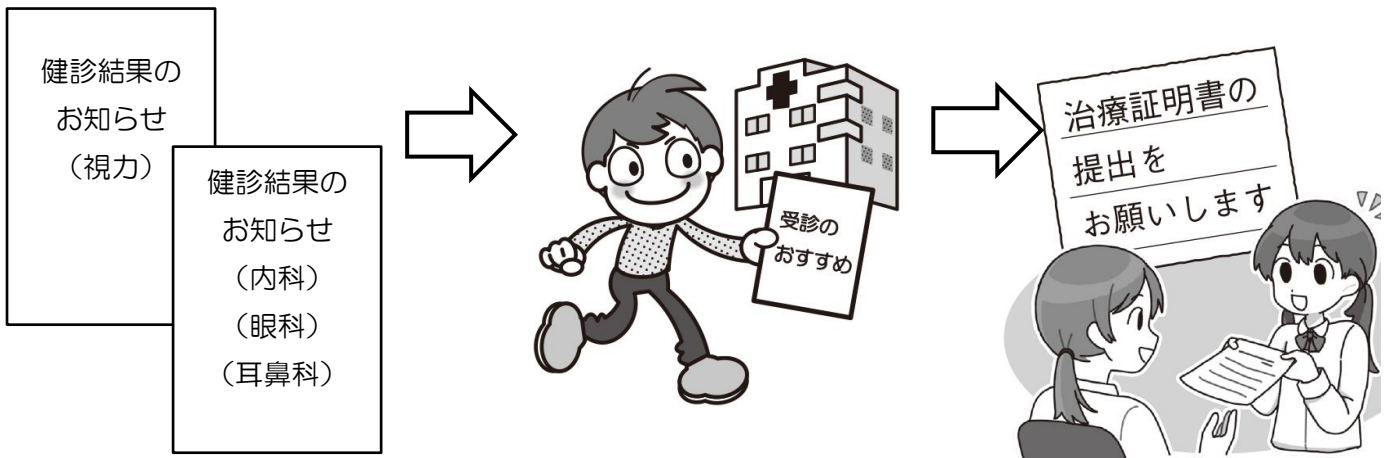
## ◎受診のすすめのお知らせを配付します◎

4月15日に行った一斉健康診断で、お医者さんでの受診が必要との結果が出た生徒には、本日受診のすすめの用紙を配付します。新型コロナウイルスの感染状況が落ち着き次第、用紙を持ってかかりつけのお医者さんに詳しく診てもらってください。症状がひどい場合は、かかりつけ医に相談し、早めの受診を検討してください。受診したら用紙に結果を記入してもらい、保健室に提出しましょう。

①受診のすすめのお知らせをもらう

②お知らせの用紙を持って、かかりつけ医を受診  
※新型コロナウイルスの感染状況が落ち着いてから

③受診の結果を保健室に提出



一斉健康診断当日は、2・3年生の保健委員の生徒が器具の運搬や各会場の受付などのお手伝いをしてくれました。一人ひとりが役割を全うしてくれてとても素晴らしかったです！！ありがとうございました！

裏面も読んでくださいね

がっこうい せんせいとう しょうかい  
◎学校医の先生等の紹介◎

内科	橋本 起一郎 先生（橋本医院）
眼科	濱野 博 先生（上高田眼科）
耳鼻咽喉科	川勝 秀康 先生（かわかつ耳鼻咽喉科）
歯科	矢崎 正之 先生（矢崎歯科医院）
精神科	鈴木 真理子 先生（白浜医院）
薬剤師	鎌田 真依 先生（にこにこ薬局）
スクールカウンセラー	川崎 壮夫 先生（火曜日にいらっしゃいます）
ユースソーシャルワーカー	岩倉 智久 先生（火曜日にいらっしゃいます）
ユースソーシャルワーカー	柘澤 利也 先生（水曜日にいらっしゃいます）



こんご けんこうしんだん よてい  
◎今後の健康診断の予定◎

5月11日（火）	じんぞうとうにょうびょうけんしん しけんさ 腎臓糖 尿 病 検 診（2次検査）
5月12日（水）	じんぞうとうにょうびょうけんしん しけんさ 腎臓糖 尿 病 検 診（2次検査）
5月13日（木）	し か けんしん 歯科検診
5月20日（木）	し か けんしん 歯科検診
6月9日（金）	じんぞうとうにょうびょうけんしん よびび 腎臓糖 尿 病 検 診（予備日）

前回未提出の生徒  
は、5/11・12で  
提出してください。



※緊急事態宣言に伴い、健康診断の日程が変更になる場合があります。その場合は  
その都度お知らせします。

きんきゅうじたいせんげんちゅう ゴールデンウィークちゅう きそくただ せいかつ こころ  
◎緊急事態宣言中・GW 中も規則正しい生活を心がけましょう◎

新型コロナウイルス感染症の影響で、普段  
通りの生活が送れず、登校・部活動にも制限  
がかかり、もどかしい時期ですね。ですが、  
この緊急事態宣言は、みなさんを守るための  
ものです。このような困難を乗り越えるため  
には、一人ひとりの協力・感染予防対策が  
とても重要です。

人混みには出かけない、手洗いうがいをこ  
まめにする、規則正しい生活を送り免疫力を  
高める、など今自分にできることを考えて  
行動してほしいです。

学校が休みの期間も、健康チェックを毎日  
して、健康チェック表に記入してください。

ゴールデンウィーク明けは…  
心身の疲れが出やすい時期です



対処方法

