

ほけんだより4月

氷上西高校 保健室

新しい一年がスタートしました。

楽しい気持ち、不安な気持ちなど色々な気持ちでいっぱいだと思います。

日々の生活を充実したものにするためには「心と身体の健康」が大切です。

健康に気をつけながら、みんなで楽しく過ごしましょう！今年一年もよろしくお祈りします。



保健室でのルール

- ① **休** むことができるのは「1時間」まで。
- ② **薬** を渡すことはできません。必要な人は自分でもってくること。
- ③ **飲** 食禁止。
- ④ **保** 健室の物は先生に言ってから使う。(先生の机の上の物は触らないでください)
- ⑤ **大** 声で話したり、さわいだりしない。
- ⑥ **保** 健室で聞こえた話は、他の人に話さない。

保健室はみんなが利用します。
全員が気持ちよく過ごせる
保健室にしましょう。



4月から

健康診断がはじまります。

〈健康診断の目的〉

- ①体がどのように、どれくらい成長したか調べる。
- ②体に異常や病気がないか調べる。
- ③体について学んだり、より健康的な生活につなげる。

健康診断は限られた時間の中でします。

騒がしいと正確に検査できません。

全員がきちんと健康診断が受けられるように協力してください！

健康診断は...

体育大会や文化祭と同じ

学校行事のあつかりになります。
休むと授業欠席になります。

注意



裏面に健康診断の日程や持ち物など、くわしくのせています。

きちんと確認して忘れ物のないようにしましょう。

健康診断のスケジュール

	日	時間	対象者	持ち物・注意すること
身体計測 体力測定 視力検査 聴力検査	4月10日(火)	5・6時間目	全学年 1・3年	体操服 (必要な人は) めがね
	4月13日(金)	5時間目	1年	体操服(女子は長そでも持ってくる) 女子はブラトップなど、カップ付きのキャミソールを着てこない タイツをはいてこない 髪が長い人はくくってくる
	4月17日(火) 4月20日(金)	5・6時間目 5時間目	2・3年 1年	女子はブラトップなど、カップ付きのキャミソールを着てこない
	4月19日(木)	6時間目	全学年	耳そうじをしてくる 髪が長い人はくくってくる 検診の時はマスクをはずす
じび いんこうか けんしん 耳鼻咽喉科検診	4月23日(月)	5時間目	全学年 希望者	検診の時はめがね、マスクをはずす カラコンを入れてこない(普通のコンタクトレンズはOK)
	4月24日(火)	5時間目	全学年	歯をみがいてくる
尿検査	4月24日(火)	登校時	全学年	朝とった尿を、名前を書いた袋に入れて持ってくる
尿検査(予備日)	4月25日(水)		未提出者	(女子は生理中でも提出します)