

平成29年4月10日

保健だより

H29. 4月号

兵庫県立星陵高等学校 保健室



入学、進級おめでとうございます

星陵高校での新しいスタートです。保健室では、生徒の皆さんが心身共に健康な高校生活を送ることができるように支援します。保健室にいるのは、養護教諭

なかむらひでよ かみみがきかおりの中村英代と上三垣香織です。よろしくお祈りします。

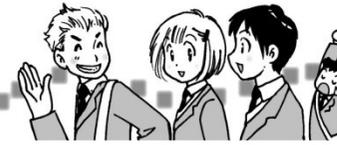
** 4月の保健行事 **

- 11日(火) 身体計測・視力検査(2・3年) 聴力検査(3年)
- 12日(水) 料理部検便回収 17日(月)まで
- 13日(木) 内科検診(1年) 5・6限
- 14日(金) 眼科検診(2年) 5・6限
- 17日(月) 2年検便回収 24日(月)まで
- 19日(水) 内科検診(1年) 5・6限
- 20日(木) 耳鼻科検診(2年) 5・6限
- 21日(金) 眼科検診(3年) 5・6限
キャンパスカウンセリング
- 25日(火) 眼科検診(1年) 5・6限
- 27日(木) 衛生講話(2年星陵祭にむけて*) 4限
内科検診(3年) 5・6限



※ 星陵祭の模擬店で安全、安心な食べ物を提供できるように、衛生面に気を使って準備を進めていきましょう。生徒一人一人が手洗いや服装及び食品衛生管理の意識をしっかりと持ち、全員で協力して取り組んでもらいたいと思います。

ゆとりを持って、新学期スタート!!



時間のゆとりと毎日の健康には、深いつながりがあります。新年度が始まった今こそ、ゆとりある生活リズムをつくるチャンスです。ゆとりを持って、心も体も元気な毎日!!

もしも、ゆとりがなかったら...



体調不良の原因に

朝食を食べないと、脳と体がエネルギー不足のまま登校することになり、午前中の学習や活動で力が発揮できません。また、栄養不足にもつながります。朝のトイレをがまんすることは、便秘や腹痛の原因になります。



事故・けがの原因に

信号を無視したり、横断歩道でなく、横断歩道のないところで道を横切ったり、自転車で爆走したり...自分だけでなく、まわりの人を事故に巻き込む恐れもあります。

イライラの原因に

時間に追われて行動していると、気持ちごとんがって、イライラしてきます。忘れ物の原因にもなります。



キャンパスカウンセリングが始まります

4月21日(金)からスタートします!
毎月2~3回、13:50~16:50の時間帯で実施します。

カウンセラーの **わたなべ かずみ** 渡邊 和美 先生 がきてくださいます。

生徒、保護者でカウンセリングを希望される方は、どなたでも受けていただくことができます。

* 予約を取りますので、ご希望の方は担任の先生、または保健室まで申し込んでください。(時期により時間帯がずれることもあります。)

こんな時は保健室へ来てください!

体調が悪くて一時的に休憩したいとき

ケガの手当をしたい時

なにか相談したいことがあるとき



