



岩高では、今年もうぐいすの歌声が春を告げています。

さて、新しい1年のスタートです！新しい学校や新しいクラスに緊張しながら過ごしている人も多いのではないのでしょうか。今年度もたくさんの出会いや出来事がみなさんを成長させてくれることでしょう。

みなさんが心も体も健康に充実した1年を過ごせるよう、保健室から全力でサポートします！

☆☆☆健康診断が始まります☆☆☆

「またかー」「面倒くさい」「恥ずかしいからいやだな…」と思っている人はいませんか？健康管理は、まずは自分の体の状態を知ることから始まります！各自、日程や注意事項を確認して、どの検診も積極的に受けましょう。

また、尿検査は、提出しないと受けられませんので、決められた日時に忘れずに提出しましょう！



◇平成 28 年度 健康診断日程◇

月	日(曜日)	時間	検査項目	対象	連絡事項
4	13日(水)	13:20~	循環器検診(心電図)	1年	Tシャツ+体育着を着用！
	14日(木) 15日(金)	9:50まで	尿検査	全学年	各クラス保健委員が回収し、朝のHR後に保健室へ提出
	15日(金)	11:00~	体位測定	全学年	全員体育着を着用！ メガネ・コンタクト使用者は、装着しておきましょう！
	20日(水) 21日(木)	9:00~	歯科検診	全学年	歯磨きをしましょう！
	22日(金)	9:50まで	尿検査(予備日)	4/14,15 未提出者	各自、朝のうちに保健室へ提出
	26日(火)	9:30~	結核検診(胸部レントゲン)	1年	上半身Tシャツ+体育着を着用
	26日(火)	13:30~	耳鼻科検診	1・3年	耳の掃除をしておきましょう！
5	20日(金)	13:25~	内科検診①	1年	上半身Tシャツ+体育着を着用
	23日(月)	13:25~	内科検診②	3年	上半身Tシャツ+体育着を着用
	30日(月)	13:25~	内科検診③	2年	上半身Tシャツ+体育着を着用
6	10日(金)	13:25~	眼科検診	全学年	カラーコンタクト・アイメイク禁止！

☆各クラスの検診順序は後日連絡します。



～学校医の先生方を紹介します～

健康診断などで、
お世話になります。

内科校医 高橋 直典 先生
歯科校医 千葉 昭久 先生
眼科校医 星 秀二 先生

耳鼻科校医 佐竹 順一 先生
学校薬剤師 伊藤 信逸 先生

☆☆☆保健室を利用するときのルール☆☆☆

☆保健室の利用が授業時間にかかる場合は、「保健室利用カード」を持参しましょう。

☆保健室では、応急処置を行います。診断や継続的な治療はできません。

職員室に
あります！

☆保健室での休養は、原則として1時間までです。

☆保健室での携帯電話の使用・飲食は禁止です。

☆保健室には、配布用のマスク・生理用品などは、ありません。

売店で販売
しています！

☆保健室では、飲み薬を出すことはできません。

各自で
準備を！

…1人1人の症状・体質に合う薬を処方できないため

..... こんなときは、保健室に報告を

・学校管理下（授業中・部活動中・登下校中等）でのけが等で、受診したとき

…スポーツ振興センターの災害共済給付の請求手続きをします！

・病院で学校感染症（インフルエンザなど）と診断されたとき

…出席停止の手続きをします！

～ その他、相談・報告してたいことがあれば、いつでもどうぞ ～



元気に高校生活を過ごすために・・・♡

「朝ごはん」はしっかり食べましょう！

体調不良で保健室をよく利用する人は、「朝食を食べなかった」「朝食をいつも食べない」と答える人が多いです…

★朝ごはんの役割★

- ★寝ている間に栄養不足になっている脳と体の栄養補給
- ★体温を上げて、体内時計をリセットする
- ★胃腸を刺激して排便を促す
- ★肥満の防止

睡眠をしっかりとりましょう！

睡眠不足は体調不良や事故・ケガのもとになります。また、睡眠は体だけでなく、心の健康にも影響します。疲れを感じたら、早めに休養をとるようにして、日々疲れをためない生活をしましょう。

元気のもと

