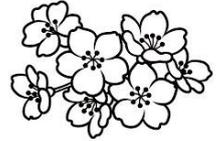


保健だより 4月号

北海道札幌工業高等学校
校定時制課程 保健部
令和7年4月10日

新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。いよいよ高校生活がスタートします。中学校までとは違い、夜間に学校に通って勉強することになります。慣れるまでには、少し時間がかかるかもしれません。生活リズムが乱れやすくなりますので、自分で体調管理をするよう心掛けましょう。



新2・3・4年生の皆さん、新入生のお手本になるよう、素敵な高校生活を送ってください。

ポイントはこれ!

- 一 朝起きるの習慣を
つけましょう。
- 二 元気よく体を
動かしましょう。
- 三 学校から帰ったら、なるべく
早く寝ましょう。

どうせ、朝は
ゆっくり
できるし…。

だるい…。
かぜをひいて
しまった…。

と、夜遅くまで起きていると…

定時制高校に通っていると、夜型の生活になりやすく、からだの抵抗力が弱くなって、体調を崩しやすくなります。

規則正しい生活を心がけましょう。

人間の身体は、生まれつき、25時間の生体リズムを持っています。しかし、一日は24時間なので、毎日、朝・昼・夜の変化にあわせて24時間のリズムに無意識のうちに修正して生活しているのです。

夜遅くまで起きていると、朝、起きられなくなり、これが毎日続いて睡眠のリズムがくずれてしまうのが、睡眠リズム障害です。特に10代後半のみなさんは、この症状にかかりやすいと言われています。左のポイントに注意して、毎日楽しく生活しましょう。

みんなの保健室 機能と役割を正しく理解して。。。!!

<p>けがの応急手当や具合が悪いときの一時休養に</p>	<p>自分の体や健康について知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みをかかえているときに</p>
<p>できるかぎり先生にことわってから利用しましょう</p>	<p>ベッドで休んでいる人もいます。静かに利用しましょう</p>	<p>保健室にあるものはひと声かけてから使しましょう</p>

健康診断が面白押し

☆ 4月～6月は検診が続きます! 体調を整えて休まずに受診しましょう☆

No.	実施日	項目	該当
1	4月14日(月)	胸部X線検査・心電図検査	1年生
2	4月15日(火)	尿検査(1回目)	全生徒
3	4月16日(水)	身体測定(身長・体重・視力)	全生徒
		聴力	1・3・4年生
4	4月23日(水)	内科検診	全生徒
5	4月24日(木)	歯科検診	全生徒

保護者の方へ

学校の健康診断は、“スクリーニング”といって、病気・異常の疑いを見付け出すものです。

医療機関を受診した結果、異常がないと診断されることもあります。受診後は必ず学校に報告をするようお願いいたします。

健康診断の時は、次のことを守ってください。

- ① 前日の夜または登校前など、健診を受けるときは、入浴し、洗髪もしてくる。
 - ② 歯科健診を受けるときは、歯磨きをしてくる。
 - ③ 受診会場や廊下で並んでいるときなどは、私語を慎む。
 - ④ 視力検査時、眼鏡のある人は、忘れずに持ってくる。
 - ⑤ 検診時は、担当の先生の指示に従ってください。
- ※わからないことは、保健室に問い合わせてください。



家の人にきちんと報告しましょう。

(結果のお知らせをプリントにしてお届けしますので、必ず見せるようにしましょう。)



早めに病院へ行って、検査・治療を受けましょう。



あいさつは友達作りの魔法です

新しいクラスメイトと話すきっかけがなかなかみつからない…。友達になりたいけれど、話しかけられない…。もしかしたら、相手も声をかけられるのを待っているかもしれません。そんな時は、まず、あいさつを試みましょう。次の言葉をかわすきっかけになるはずです。

1回あいさつをして、返ってこなくても、また明日、声をかければ良いのです。毎日、あいさつをしているうちに、いつの間にか心が近づいているような。

勇気を出して、声をかけてみましょう。

養護教諭の佐藤です。
みなさんが、学校生活を快適に楽しく送れるように、サポートしていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いします。

