

4月 保健だより

(生徒用保健便り) 熊本工業(定) 保健体育部



新1年生のみなさんは、ご入学おめでとうございます。心配なことがあれば、わからないままにしないで、先生や上級生に、相談してみましょう。それぞれの経験から、きっと良いアドバイスがもらえますよ。

生徒のいない春休みの校舎は寂しいものでした。机も椅子もじっと皆さんを待っていました。1人1人が自分なりの目標に向かう、新しい学年が始まります。本校定時制が、皆さんの気持ちよい居場所になれるよう願っています。

がんばり！

とりあえず、毎日「登校」&「給食」で、スタートです！！
新緑のまぶしい季節になっていきます。目は緑色を見ると休まるそうです。
周りにある緑の木々をボーッと見て、目も心も休めましょう。



①「定期健康診断」について

これは、学校保健安全法という法律で決められています。生徒の皆さんが、集団での学び活動を、安心安全に行えるようにと、毎年、必ず6月30日までに、受診結果が出るように計画しています。それぞれ1回しかないので、休まないようにお願いします。

4月の健康診断の予定は、

17日(木) 心電図・胸部レントゲン検査(※新1年生だけです)

23日(水) 歯科検診(※全員受けます)

歯磨きや、ぶくぶくうがいをして受けましょう。

24日(木)～25日(金) 検尿一次検査(※全員提出です)

腎臓や肝臓の健康状態がわかります。

25日(金) 身体測定及び新スポーツテスト(※終日です)

体操服で受けます。身体測定は脱ぎません！(^^)/



②コロナ、インフルエンザなどの感染症について

インフルエンザもコロナもいまだに発生しています。学校などの集団の場所では、両方うつる可能性があります。本人が体調不良の場合は、学校に連絡して休んで、病院を受診してください。(その日は公欠になります。翌日からは、感染症なら出席停止、何も無かった場合は欠席になります。)

マスク着用は、任意ですが、自分のために可能な限り着用しましょう。

「手指消毒、密にならない、換気をする」は、今後も続けます。

※給食室では、検温、手洗い、うがいを忘れずにお願いします。携帯電話も大変、不潔です。給食の間は、使用せず、食事に集中し、友達との会話を楽しんでください。



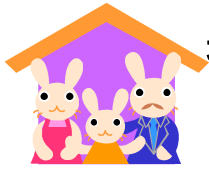
教育相談の窓

学校カウンセラーは「衛藤 彰」(えとう あきら)先生です。

来校は「月曜日と金曜日」です。

(4月24日には、生徒全員にカウンセラー講話を予定していますよ。)

※4月は、1年生の全員面談を予定していますが、上級生で受けたい人は、いつでも担任の先生か、保健室(荒川)、理科室(黒木先生)に連絡して下さいね。



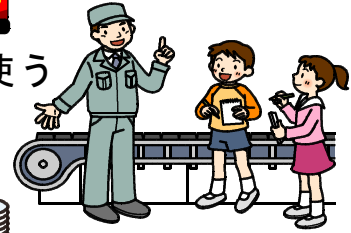
持続可能な未来に向けて・・・

～環境に優しい食事の後片付けをしましょう～

「食卓を見れば環境破壊がわかる」とも言われます。

{エネルギーを使う例}

- ・ 車を使って買い物に行けばガソリンを使う
- ・ 調理や片づけをするのに、水道、電気、ガスを使う
- ・ 生ゴミは、廃棄物処理にエネルギーを使う

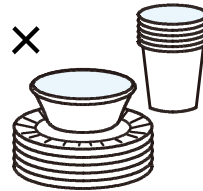


{環境に配慮した片づけの例}

- ① 食べ終わった食器は重ねない

⇒汚れていない皿の下まで汚れる

×



- ② 食器の汚れは、不要な紙や古布などで拭き取って洗う

⇒そうすると、汚れの約8割が取れます



- ③ 洗い桶や大きめのボールに水を張り食器をつけておく

⇒汚れが取れやすくなる



- ④ 出しっぱなしにして洗うと、1分間に約10リットル使う水

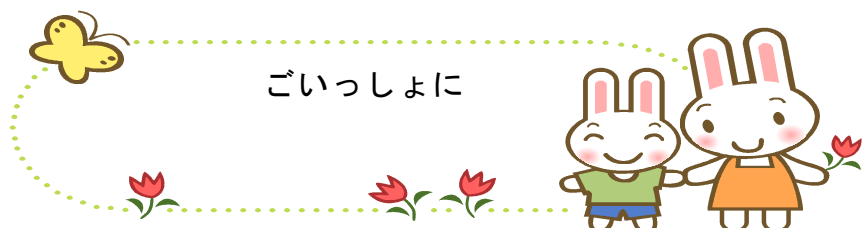
⇒水道をこまめに止めながら洗う

- ⑤ 食べ残しや残菜などの生ゴミは、排水溝や三角コーナーに入れずに、ぬれない場所に置いて乾燥させる。

⇒乾いた状態で捨てると、焼却に余計なエネルギーを使わない。

※乾燥させるために新聞紙で作った簡単ゴミ入れなど、いかが？

環境に優しい、小さな努力を重ねることで、持続可能な未来を一緒に築きましょう！



ごいっしょに