

# ほけんだより

4月号

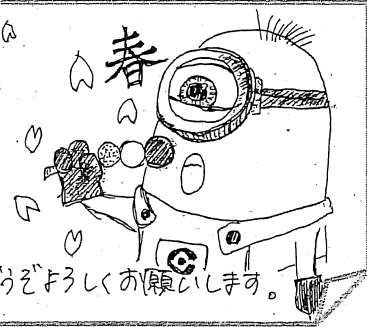
平成31年(2019)4月発行  
 熊本県立翔陽高等学校  
 保健委員会  
 3年 坂本亜友、清田和沙  
 高村悠、古川夏美  
 宮本ひより  
 2年 内村颯来

## ☆ 新年度スタート ☆

入学・進学おめでとうございませう(祝)

新年度も元気にスタートできていますか?

春休み中に生活リズムが乱れてしまった人は朝早く起きることから始め、体も心も正しいリズムを取り戻すようにしましょう。保健だよりでは健康に関する話題をたくさん発信していきます! どうぞよろしくお願ひします。



## 健康診断が始まります

なんのために健康診断を受けるの?

### ● 健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングといいます。もし「疑いあり」の結果が出たら早めに病院で診てもらいましょう。

### ● 自分の成長について知る

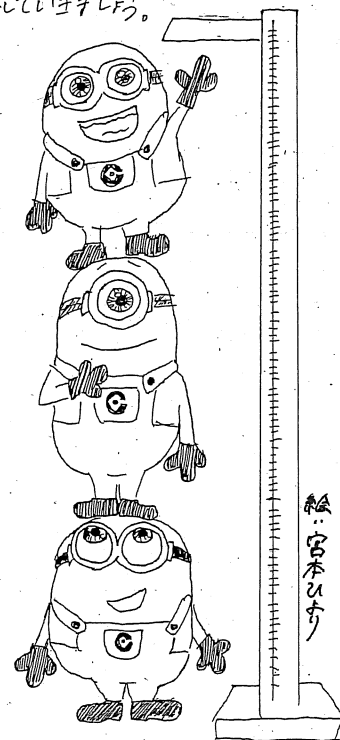
体がバランスよく順調に成長しているかを調べます。生活習慣病につながる肥満や、ダイエットによる骨密度低下があるときは、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。

### ● 自分の体に関心をもち

自分の体や健康に関心をもち、毎日の生活の中ですべての生活の中ですること意識していきましょう。

### 健康診断の日程

	対象	日程
心電図検査	1年次	4月11日(木) 1限目
内科検診	3年次	4月17日(木)
耳鼻科検診	2年次	5月22日(水)
歯科検診		※女子の内科検診は5月15日(水)
	1年次	5月29日(水)
尿検査	全学年	4月18日(木)・19日(金) ... 10日
		5月29日(水)・30日(木) ... 20日
身長(体重)測定	全学年	5月15日(水)
視力検査		
聴力検査		
結核検診	1年次	5月15日(水)
眼科検診	1年次	6月6日(木) 5・6限目



## 「結果のお知らせ(治療勧告)」をもらったら・・・?

### 健康状態は

就職や進学にも影響します。

職種によっては、う歯がないことが採用条件になっているものもあります。

治療が遅ければ遅いほど時間も医療費もかかり、在学に影響が...

悪化する前に早めに治療という意識を持ちましょう!

翔陽高校では、

皆さんが提出するまで何度も受診勧告をします!

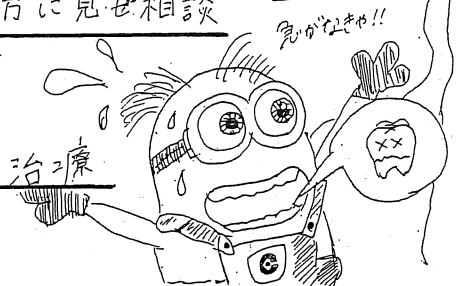
治療勧告をもらったら、

① すぐ保護者の方に見せ相談

② 病院で診察・治療

③ 終わった人は、病院で書いてもらった紙を速やかに学校に提出

④ 病院受診後も、生活の改善や定期受診など自己管理して健康な状態をキープ



### ★ もらわなかった人は?

これからも健康な状態を継続しましょう!

身体の不調を感じたときは、食生活を見直し、病院も受診するなど

早めの行動を心掛けましょう!!



## 翔陽高校の学校医・学校薬剤師の先生方

内科：柴田昌一朗先生 (しばた内科クリニック)

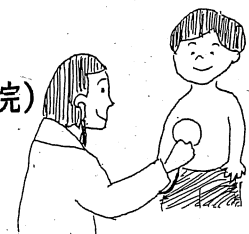
飯田 和博先生 (菊陽あきたクリニック)

耳鼻科：松本 裕孝先生 (まつもと耳鼻咽喉科医院)

歯科：吉浦 浩史先生 (Y's (ワイズ) 歯科)

眼科：堀田 明弘先生 (堀田眼科)

薬剤師：岩下 知生先生 (大津岩下薬局)



# 慣れない環境でドキドキのあなたへ

新しい学校や慣れない環境で、

「毎日ドキドキする」「学校に行きたくないなあ」という人もいるのではないのでしょうか。

しかし、見方を変えると、今のこの経験は

「将来を少し楽しむための練習」なのかもしれません。

これから先、みなさんが「知らない場所に飛び込んでいく」という経験は、また「まだたくさんあります。

就職や進学で知らない土地に行く、知らない人と話す...

将来、そういう場所で本当に困ってしまわないように、

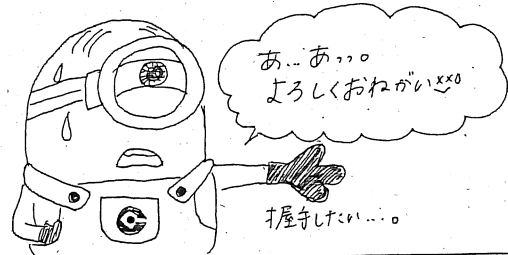
今から徐々に慣れていきましょう。



## 初対面の人ともなかよくなる ちょっとしたコツ

### ① 話し始め

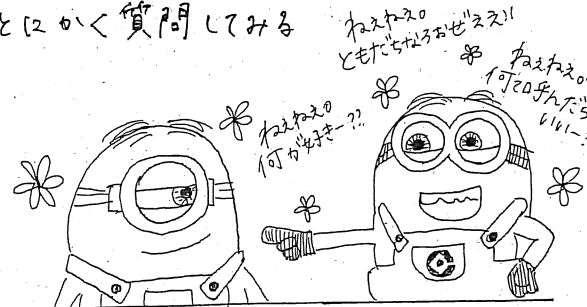
「人見知りですがうまく話せないので...」と伝えてしまおう!



### ② 話題

・相手の好きなこと、得意なこと、を聞いてみる!

・とにかく質問してみる



### ③ 観察

周囲のいい人の受け答えを参考にしよう!



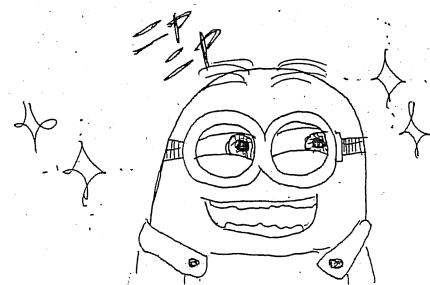
### ④ 印象づくり

・いつも笑顔、口角を上げる

・1日10回「ありがとう」を言う!

・ネガティブな言葉を話さないようにする!

・リアクションをする!



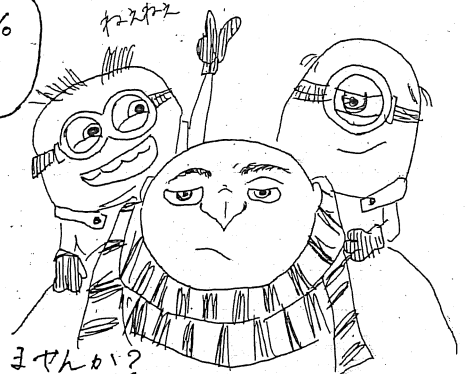
## 誰でも、直接話してみないとどんな人が分からない?

心理学者のアルバート・メラビアンの博士の研究では、

「人は言葉以外の要素で93%の印象が決まってしまう」ということが分かっています。

見た目・身だしなみ・しぐさ・表情・視線... 55%

声の質(高低)・速さ・大きさ・テンポ... 38%



「最初のイメージと全然違う」、「話してみると面白い」、

という経験をしたことがある人も多いと思います。

クラスの友達、先輩、後輩、先生...

印象にとらわれず、いろんな人と直接話をしてみませんか?

不安だったり緊張したりすることもあるでしょう。

だけど、大丈夫! みんな同じ気持ちです。

笑顔でみんなを元気づけてあげよう!

## 菅田校長先生に インタビュー



菅田校長先生

Q 翔陽高校の昔今の違いはなんですか?  
A. 生徒の活躍が大きい

Q 退職後はなにをなさいますか?  
A. 海外旅行

Q 失敗したとき、気分を変えようとしたことはありますか?  
A. 筋トレやスポーツをする

Q 仕事のことであれば自信をたよとした経験などはありますか?  
A. 私は自分のできることを一杯やるように心がけています。

Q 新しい環境でドキドキしたり不安になったときなにをされていますか?  
A. 大きく深呼吸する

Q いつも学校で何をされていますか?  
A. 授業見学や会議の打ち合わせ、書類のチェック