

# ほけんだより

## 4月号

令和6年4月19日発行

担当：養護教諭 松田安樹

新学期が始まりましたね。牛高生みなさん、入学・進級おめでとうございます！今年度も牛高保健委員会でみなさんの体と心の健康をサポートできるような「ほけんだより」を発行していきたいと思っています。4月号は養護教諭からの健康診断のお知らせなどを載せていますが、5月号からは生徒保健委員の担当の係がほけんだよりを作成し発行しますので、楽しみにしてください！今年度もほけんだよりをよろしく願います。

### けん こう しん だん

# 健康診断

が始まります！

**4/18：心臓検診**

対象：1年次

\*体操服（夏用・冬用）

**5/1-2：尿検査（一次）**

対象：全生徒

**5/15-16：尿検査（二次）**

対象：未提出・二次検査対象

\*朝HR後に回収。連絡をしっかりと聞くこと！

**5/23：歯科検診①**

対象：2年次＋3年次（文理）

**5/24：歯科検診②**

対象：1年次＋3年次（専情）

\*3限目実施。朝から歯を磨いて登校！

**5/10：胸部検診  
（予備日）**

対象：1年次欠席者

\*体操服（夏用・冬用）

**6/12：内科検診①**

対象：3年次

**6/19：内科検診②**

対象：1年次

**6/26：内科検診③**

対象：2年次

\*体操服。欠席者は他の学年実施時に受ける。

**6/17：眼科検診**

対象：全生徒

\*眼鏡・コンタクトは装着したまま

**6/7：身体測定**

対象：全生徒

\*体操服。新体力テストと同時に実施。

**6/27：耳鼻科検診**

対象：全生徒

\*耳掃除をしておく（水泳があれば）

連絡をよく聞いて忘れ物  
がないようにしましょう！

# リズムを整えて！

新学期が始まりましたが、みなさんの生活リズムは整っていますか？「なんだか朝起きるのがきつい」「夜布団に入ってもなかなか寝付けない」「授業中に眠くなる」…こんなことが頻繁にある人は要注意！生活リズムが乱れている可能性があります。

## 生活習慣チェック！

たくさんチェックマークがついた人は要注意！体が疲れやすくなっているかもしれません。生活習慣の乱れは病気に対する抵抗力の低下など体への影響だけでなく、心の乱れにもつながります。

- ✓ 朝起きるのが遅く、朝食を食べていない
- ✓ 食事よりお菓子などを優先して食べる
- ✓ 休日は家でゴロゴロすることが多い
- ✓ 入浴は湯船に浸からずシャワーだけ
- ✓ 寝る直前までスマホを触っている
- ✓ 起きる時間や寝る時間が毎日バラバラ

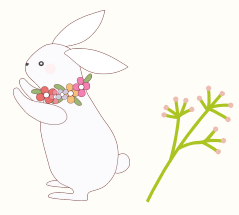
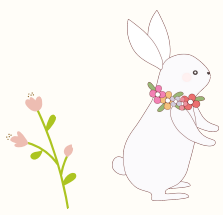


3つの要素を大切に！

# 相談力を高めよう！

新学期になり、クラスメイトや授業の内容、担当の先生など自分の周囲の環境が大きく変わった人も多いのではないのでしょうか？初めてのことや慣れない環境では不安になったり、困ったりすることもたくさんあると思います。そんな「自分ひとりでは難しいとき」には、ぜひ周囲の人を頼ってください。

分からないこと・困っていることを、素直に言えるのはステキなことです。



「こんなこと相談してもいいのかな？」とひとりで抱え込まず、いっしょに考えましょう。もちろん悩みや相談だけでなく、うれしかったことや頑張ったこともたくさん話に来てください！

## スクールカウンセラーの先生もいます！

たはらばる とよゆき  
田原春 豊之 先生

- ・月に1～2回来校されます。
- ・相談は予約制です。相談したい人は保健室か担任の先生に伝えてください。

