

保健室だより



八代工業高校定時制 保健室

新しい学年がスタートしました。春休みは健康に過ごせましたか。
さっそく健康診断が始まります。みなさんの健康管理のための大切な健診です。日程を確認して、もれなく受けましょう。

健康診断の日程

4月14日(水) 尿検査1次 18:35まで提出

4月15日(木) 尿検査1次予備日 18:35まで提出

4月19日(月) 歯科検診 17:45~

4月21日(水) 内科検診 18:35~

4月23日(金) 眼科検診 18:35~

4月27日(火) 心臓検診・結核検診(1年のみ) 18:35~

4月27日(火) 尿検査2次 18:35まで提出

4月28日(水) 尿検査2次予備日 18:35まで提出

4月28日(水) 身体測定 4限目

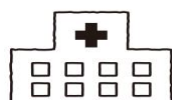
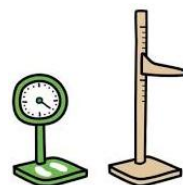
5月18日(火) 耳鼻科検診 18:35~



検診の前に「消毒」をしましょう









目印に沿って待ちましょう



学校医の先生を紹介します



 内科	久原 硬 先生 (久原内科医院)
 内科	久原 浩史 先生 (久原外科胃腸科医院)
 歯科	川村 順子 先生 (ニナデンタルクリニック)
 耳鼻科	黒田 和宏 先生 (黒田耳鼻咽喉科医院)
 眼科	堀内 浩史 先生 (堀内眼科医院)
 薬剤師	糸島 公子 先生 (桜十字八代病院)

保健室ってこんなところ です



こんにちは。
養護の勝田成美です。

みなさんが心も体も健康で過ごせるようにサポートしてまいります。一年間よろしくお祈りします。

だれが使う？

だれでも
使える場所です

ただ、ケガ・体調の具合によって、順番通りに対応できないときがあります。

思いやりの心で協力をお願いします！



いつ使う？

こんなときは
来てください

ケガをした

体調がわるい

悩みや
相談事がある

体や心について
知りたい



どうやって使う？

守ってほしい
ルールがあります



来室するときは **先生に伝えてから**

何も言わずにいなくなると、周りのみんなが心配します。



保健室の中では **静かに**

しんどくて休んでいる人がいるかもしれません。



ケガのことを **教えてください**

「いつ・どこで・何をしています」の情報でどんな手当てをするか判断します。

使うときは **声をかけて**

保健室のものは勝手に触らず、使ったら元の場所に。



新学期も元気に過ごそう！

健康クイズ



□ に当てはまる文字を考えよう。

A~Dを順番にならべて出てくる言葉は何か？

出てくる言葉は…

A	B	C	D

(ヒント) 友だちづくりの第一歩！

- ① こまめな ^A でウイルスからガード
外から帰ってきたとき、ごはんの前、トイレの後には必ずしよう
- ② しっかり ^B をとろう
記憶が定着したり、体が成長したりする大切な時間だよ
- ③ ^C を食べて1日をスタート
脳へエネルギーを補給！ やる気と集中力もアップするよ
- ④ ^D をためないよう、気分転換をしよう
一人ががんばりすぎず、リフレッシュする時間もつくりよう