

# 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

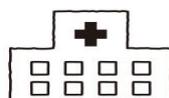
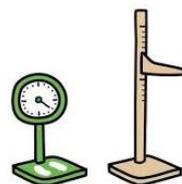
5月18日（火）耳鼻科検診 18：35～



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  <sup>A</sup>   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  <sup>B</sup>   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  <sup>C</sup>    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  <sup>D</sup>   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こう