

# ほけんだより4月

No. 1  
R7. 4. 8  
五島高校定時制

入学・進級おめでとうございます! 養護教諭の吉野です。みなさんが安心して学校生活を送れるよう、心と体の両面からサポートしていきます。

1年間よろしくお願いします!



## けんこうしんだん 健康診断の日程

| 項目              | 日程       | 対象学年 | 準備物、注意事項等                    |
|-----------------|----------|------|------------------------------|
| 身体測定等<br>運動器問診  | 4月11日(金) | 全学年  | ・体操服、(ジャージ)<br>・めがねやコンタクトレンズ |
| 尿検査             | 4月15日(火) | 全学年  | 当日提出できない場合は申し出てください。         |
| 耳鼻科検診           | 4月16日(水) | 1年生  | 耳と鼻の掃除をしておいてください。            |
| 眼科検診            | 4月21日(月) | 1年生  | コンタクトレンズを付けたまま受検できます。        |
| 歯科検診            | 4月25日(金) | 全学年  | 歯みがきをしておいてください。              |
| 胸部X線検査<br>心電図検査 | 5月8日(木)  | 1年生  | ・体操服、ジャージ<br>・体にかける用のタオル     |
| 内科検診            | 5月29日(木) | 全学年  | ・体操服、(ジャージ)                  |

※詳しい内容は教室に掲示するので、検診前に確認しておいてください。

ケガの手当



一時休養



学習・質問



悩み相談



生活習慣改善の取り組みについて

五島高校定時制では、生活習慣の改善を目指して、「生活習慣改善シート」の取り組みを行っています。保健目標などをもとに目標を1か月につき1つ立て、2週間記録をつけます。生活習慣は心と体の健康に大きな影響を与えるので、生活習慣が乱れている人は少しずつ改善していきましょうね。健康について考えるきっかけになればうれしいです。

卒業するまでに基本的な生活習慣が身につくことを願っています!

保健室で

## できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。  
緊急のとき以外は、担任の先生にことわってから来てくださいね。

薬をもらうことはできません

継続した手当はできません

定時制は基本的に17時から利用できます。