

ほけんだより 4月



令和8年4月発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室

けんこうしんだん 健康診断がはじまります

けんこうしんだん げんき がっこうせいかつ おく
健康診断は、みなさんが元気に学校生活を送れるように、
じぶん じぶん けんこう まも ば
自分で自分の健康を守ることを、学ぶ場でもあります。
ちりょう ひつよう はや み
治療が必要かどうかを早く見つけることができれば、
ちりょう かね じかん すく す
治療にかかるお金も時間も少なくて済みます。
けっせき ちこく よてい ばあい はやめ たんにん
欠席や遅刻の予定がわかっている場合は、早めに担任の
せんせい つた たく ねんせい こうもく おお
先生に伝えてください。特に1年生は項目が多いので、
き
気をつけておいてください。



月 日	項 目	1年	2年	3年	4年	準備・気をつけること	
4月	身体測定	○	○	○	○	身軽な服装で。	
	視力検査	○	○	○	○	めがね・コンタクトレンズは、つけたままで。	
	聴力検査	○		○	○	検査中、待つあいだも、しずかにしましょう。	
	胸部レントゲン撮影	○				ボタン、金具等のない無地のシャツを着て。	
	心電図検査	○				手首足首が出せ、胸までめくりあげられる服装で。	
15日(水)	尿検査(一次)	○	○	○	○	自宅で尿をとり、登校後すぐに提出します。 16日(木)は予備日です。	
21日(火)	内科検診	○	○	○	○	胸までめくりあげられる服装で。	
5月	12日(火)	歯科検診	○	○	○	○	登校前に、ていねいに歯をみがいてきましょう。
	13日(水)	尿検査(二次)					個別に連絡をします。
	27日(水)	耳鼻科検診	○				軽く耳そうじをしておきましょう。
6月	11日(木)	眼科検診	○				コンタクトレンズは、つけたままで。

けんしん せ わ せんせいがた ねが
〈検診でお世話になる先生方です〉 「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつをしましょう。

学校医	村岡 徹先生 (村岡内科医院)	耳鼻科	原口 茂徳先生
学校歯科医	原 美和子先生 (ヒカリデンタルクリニック)	眼科	山本 広樹先生 (やまもと眼科医院)

15日(水) 尿検査です



尿(おしっこ)を作る腎臓の働きや、病気はないかなどを調べる大切な検査です。
たんぱく、糖、血液がまじっていないかを調べます。

★初めに少し尿を出し、途中からの尿を専用カップで取ります。キャップをはずした容器を手でつかんで、凹ませた状態にし、容器の先をカップの尿につけ、ゆっくり手をゆるめながら吸い込ませるようにすると、うまく容器に入れることができます。

★検査の結果は、陽性だった人にだけ連絡します。

※尿は家でとり、登校後すぐに階段下倉庫前に出してください！



紙コップをトイレに
おいておくと
わすれないよ



入れたら
キャップをしっかり
しめよう

定時制の給食を紹介します(日替わりのパンと牛乳)

- パンは日替わりで10種類ほど。コッペパンやスライspanにはジャム類もつきます。
- 牛乳は島原牛乳です。ストローレスパックなので、開いて飲みやすい形状です。
- 提供時間は17時00分~17時30分、定時制図書室で食べます。
- 準備から片付けまでをしてくださるのは「佐藤さん」です。あいさつをしていただきます。



「来月から食べたい」という人は、前月の15日までに手続きをします。ただし、給食費はひと月分の口座引き落としのため、欠席などで食べられなくても返金はありません。また、食中毒予防のため、他の人にあげることはできません。詳しくは養護教諭まで！



養護教諭の 山崎 です。

生徒の皆さんへ。

保健室は「定時制相談室」と一緒です。

養護教諭は職員室にいます。

心がつらいとき、自分の居場所がないと感じたとき、けがをしたとき、いつでも声をかけてください。

授業中の場合は、担当の先生に必ず伝えてから来てくださいね。

保護者の皆様へ。4月はそれぞれの環境が大きく変わり、ご家族共々ストレスを感じられる時期とお察しします。お子様の様子について、「いつもは〇〇なのに△△だった」、「学校に行きたがらなかった」など、少しでも気になることがありましたら、どうぞご遠慮なくご相談ください。