

ほけんだより 4月

坂東清風高校保健室

進級・入学おめでとうございます！校庭の桜も満開に咲き、新年度のスタートを喜んでくれているようです。保健だよりでは、心と体の健康を守りながら過ごしていくための情報を毎月お伝えして、みなさんが元気で楽しく学校生活を過ごしていけるようにサポートしていければと思っています。



♣♣♣♣R8年度 健康診断日程について♣♣♣♣

日時	項目等	該当クラス・学年	担当医師等
4/16(木)	内科健診 13:40～	3年生	高橋医院 許斐 Dr.
4/17(金)	歯科検診 9:00～	全学年	小林歯科医院 小林 Dr.
4/17(金)	内科健診 13:30～	未実施者・1年生	存身堂病院 間中 Dr.
4/21(火)	尿検査 1回目	全学年	取手医師会病院
4/23(木)	内科健診 13:30～	未実施者・2年生	高橋医院 許斐 Dr.
5/ 7(木)	心臓検診・X線検査 9:00～	1年生	取手医師会病院
5/ 8(金)	尿検査 2回目	未実施者・二次検査該当者	取手医師会病院
5/27(水)	尿検査最終	未実施者・二次検査該当者	取手医師会病院

※内科健診は体操着で実施しますので、必ず持参してください

もうすぐ **健康診断** その前に

毎年の健康診断、「なんとなく」「やらされて」受けるだけになっている人はいませんか？ せっかくみなさんの貴重な時間を使って行うもの。もっと有意義にするための提案です。



事前セルフ健康診断のススメ

- 最近の生活や体の調子で気になるところはありますか？
- 歯の状態はどうですか？ 鏡で見てください。
- メガネやコンタクトレンズの度は合っていますか？
- 身長を測ってきましょう。朝と夕方少し差が出ることも。
- トイレで尿の色を見てみましょう。いつも同じ色ですか？



自分の体に興味を持つと、健康診断はもっと面白くなりますよ。

◆保健室の利用について…

- ①保健室での休養は原則1時間です
- ②応急手当は、学校で起きたけがのみです（休日やアルバイト先でのけがは家庭でお願いします）
- ③内服薬の処方はありません(各自で用意してください)