

健康のあんてな

2019. 4. 8(月)

4月の健康の言葉

NO. 1

新しいことを始める時に一番大切なことは、それをなすとげたいという情熱です
(Appel 創業者 スティーブ・ジョブズ)



変化は **成長** をうながし、成長は **困難** を減らす

新入生の皆さん、入学おめでとうございます。期待と不安を胸に緊張していることと思います。また、2,3年生の皆さんも新学期を迎え、環境や友人関係の変化で緊張を感じている人もいます。

緊張の経験は、根気・度胸・忍耐力といったメンタルの強化につながります。また、思考力や集中力をあげるといわれているので、怖れず、どうぞ新しい環境での緊張を前向きに捉えてください。それでも、緊張以上に不安を感じるあなた。不安が大きく、身動きできそうにないときは、誰かにそのことを打ち明けてください。決意と継続は、あなたの大きな力になります。この1年

何かにチャレンジし、ひたむきに取り組み夢中になってそれを継続してください。

さて、今年度の保健室は野口と松田2人の養護教諭で、皆さんの心身の健康や様々な困りごとに対応していきます。皆さんの高校生活が充実したものになるよう保健室からも応援していますので、どうぞよろしくお願いいたします。また、月一回程度、「健康のあんてな」を発行していきますし、保健室前の掲示板で



ゆとりを持つ1 (時間的&こころの余裕)

さて、時間のゆとりと健康には深い関係があり、心のゆとり感を持っている人ほど疾病傾向が低く、他者とうまく関わる適応力、自分をコントロールする力を持ち、精神的に健康だそうです。心のゆとりは時間のゆとりからです。時間は全ての人に与えられた平等な資源。あとはどう使うかです。新年度はゆとりある生活リズムをつくるチャンスですよ。

食べる時間がない!! トイレに行く時間がない!!



体調不良の原因に

赤信号 まっいいか... 時間がない!! あせりっぱなし



事故・ケガの原因に

自分のみならず、周囲の人を時間に追われると、気持ちが巻き込むことも!

イライラの原因に

とんがり、忘れ物の原因にも

健康診断は自分の健康を知るチャン

健康診断が下表の予定で4/9より始まります。

健康診断は自分の発達や健康状態を知り、疾病や異常等を早期に発見し治療する機会となりますので、自分の健康管理に役立てて下さい。

また、健康診断終了後、結果や皆さんの健康状態について確認する健康相談を引き続き実施します。連絡を受けた場合は忘れず来てくださいね。もちろん、何かあればいつでもどうぞ来室ください。



2019年度健康診断日程

検査項目	月日	曜日	時間・校時	対象	場所	検査機関	備考
結核検診 (X線撮影)	4月9日	火	1~4校時	1学年	生徒玄関外 (検診車)	旭川医師会健康管理診療所	授業と並行
心電図検査					第1・2会議室		
尿検査1次	4月10日	水	朝のSHR	全学年			クラスで取りまとめ
2次	4月18日	木	登校後提出	1次結果より	第2会議室に提出	旭川医師会健康管理診療所	再生徒が直接提出 再検指示者 未提出者
3次	4月26日	金		2次結果より			
歯科検診	4月11日	木		3年次			
	4月18日	木	13:25~16:15	2年次	第2会議室	学校歯科医	授業と並行
	4月25日	木		1年次			
身体測定	4月12日	金	1~2校時	全学年	体育館・第2会議室 音楽室・図書室 各HR・保健室	教職員	
内科検診	4月17日	水	1~7校時	全学年	第1・2会議室	学校医	太田クリニック院長