

健康のあんてな

一番大事なものに
一番大事なのちをかける
(詩人・書道家 相田みつを)

2018. 4. 9(月)

時間的余裕

心のゆとりが健康をつくる



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るかと思いますが。

どうぞこれからの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。決意と継続は、あなたの大きな力になります。

さて、今年度から保健室は野口と岡崎2人の養護教諭で、皆さんの心身の健康や様々な戸惑い・困りごとに対応していきます。皆さんの高校生活が笑顔あふれる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も様々な健康情報を取り扱っていきますので、どちらも上手に活用してください。

ゆとり（時間的余裕）がない

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能力を持ち、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。

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、周囲の人を時間ごまかされると、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ス!

健康診断が下表の予定で4/13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、結果や健康診断が始まります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。



平成30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
身体測定	4月13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
結核検診 (X線撮影)	4月17日	火	1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
内科検診	4月18日	水	1~7校時	全学年	第1・2 会議室	学校医
尿検査1次	4月19日	木	朝のSHR	全学年	第2会議室に 提出	旭川医師会健康 管理診療所
2次	4月26日	木	登校後提出	1次結果より		
3次	5月9日	水		2次結果より		
歯科検診	4月25日	水		1学年	第2会議室	学校歯科医
	5月14日	月	1~4校時	3学年		
	5月15日	火		2学年		
心電図検査	4月27日	金	1~4校時	1学年	第1・2 会議室	旭川医師会健康 管理診療所