



祝 祝

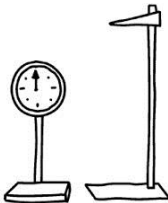
ほけんだより 4月

平成 28 年 4 月

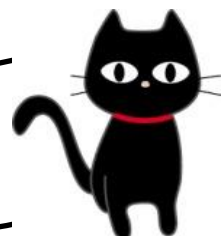
入 進
学 級

進徳女子高等学校 保健室発行

あちこちで春の花が色とりどりに咲き始めました。一つひとつ色や形は違っても、精いっぱい花を咲かせている様子が、皆さんの姿と重なって見えます。有意義な高校生活を送るために、是非今年度の目標を立ててみてください。1年間、皆さんが元気に過ごせるよう、応援します。



身体測定・健康診断が始まります



「またかー」「面倒くさい」「恥ずかしいから受けたくない…」と思っている人はいませんか？ 健康管理は、まずは自分の体の状態を知ることから始まります！ どの検診も積極的に受けましょう。

身体測定・定期健康診断・検査日程表

月	日	曜	検 診 名	対象者	連絡事項
4	11	月	身体計測	全学年	体操服 眼鏡・コンタクト使用者は装着しておきましょう
	12	火	検尿容器配付	全学年	各自名前を忘れずに記入
	13	水	検尿 (一次)	全学年	生理中の生徒は二次検査の時に提出する。
	14	木			
	19	火	心電図検査	1 学年	体操服
	26	火	内科健診	全学年	体操服
	27	水	検尿 (二次)	一次検査陽性者 及び未提出者	各自、朝のうちに保健室へ提出する。
28	木				
5	11	水	検尿 (三次)	二次検査陽性者 及び未提出者	各自、朝のうちに保健室へ提出する。
	12	木	胸部レントゲン	1 学年	体操服
	16	月	歯科検診	全学年	歯みがきをしていきましょう
6	1	水	耳鼻科健診	全学年	耳の掃除をしておきましょう
	6	月	眼科健診	全学年	



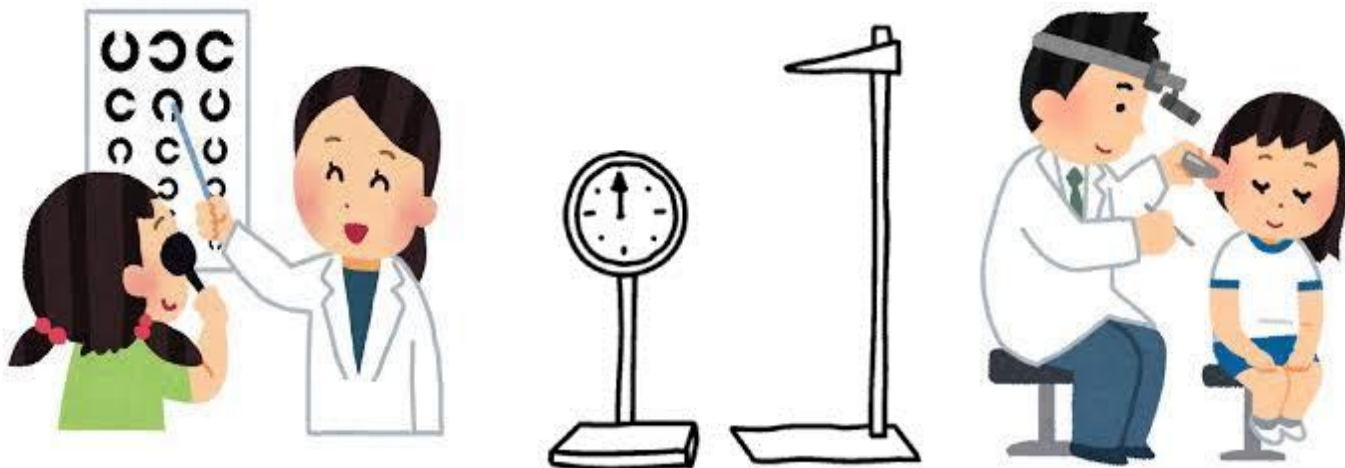
欠席しないように！

健康診断の結果は、進路・就職・体育祭・修学旅行等で必要となります。

今月の保健目標

- ①健康診断を受け、健康状態を把握しよう。
- ②学習環境を整備しよう。

4月は、みんなにとって新たなスタートです。心と体の調子を整え、学校生活を前向きに過ごせるように、まずは、健康診断を休まず受けることで、自分の健康状態を知ることができます。



また、勉強できる環境を学校でも、自宅でも整えて粘り強く取り組む姿勢を身に付けましょう。



からだの食育



「朝の果物は金なり」



果物には、身体をスムーズに動かす栄養が入っています。忙しくて、面倒で朝ごはんが…。そんな時にも一本のバナナ！試して朝からバッチリ笑顔で学校へ

保健室からお知らせ

身体測定・健康診断の日程を確認し、休まず受けるようにしてください。

カウンセリングからお知らせ

毎週火曜日または、4月22日（金） 14時～になっています。

生徒・保護者どなたでもご利用できますので、気軽に担任もしくは、保健室中村に連絡してください。

