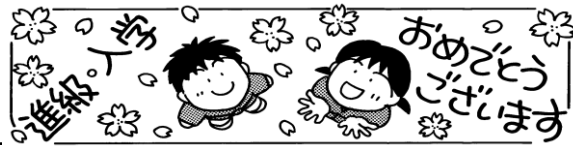


ほけんだより 4月

鹿児島純心女子中・高等学校
保健室
令和5年4月号



〈自己紹介〉

入学、進級おめでとうございます。新しい環境、新しい友だちにワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせていきましょう。

そして、今年度から新しく養護教諭として赴任することになりました、■■■です。養護教諭としてみなさんと元気で楽しく過ごすことができるようにサポートしていきたいと思います。

精いっぱい頑張りますのでよろしくお願いいたします。

はじめよう 朝の健康チェック

学校生活を元気に送るヒケツは、自分の体と心の状態に気を配り、小さな異常に早めに気づけるようにすること。

学校に行く前の健康チェックを習慣にしましょう。

朝の健康チェック

- 眠気は残っていない？
- 食欲はある？
- ウンチはスッキリ出た？
- 体に違和感があるところはない？
- 熱やせき、鼻水はない？
- やる気はわいてくる？

気になることがあれば、いつでも保健室に来てくださいね。

保健室から

4月現在も感染症対策として、学校では手指消毒用アルコールが各教室に設置されています。今年度も3つの密（密閉・密集・密接）を避ける、手洗い、咳エチケット等、**基本的な感染症対策**や、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事をとるなど**免疫力を高めること**も心がけましょう。



健康診断が始まります

詳しくは裏面をご覧ください



|| 始まります! ||



項目	学年	日時
身長・体重・視力・聴力	中学1・3年 高校1・3年	4月11日(火)午前
身長・体重・視力	中学2年 高校2年	
尿検査(1次)	全校	
心電図検査	中学1年 高校1年	
色覚検査	中学1年・高校1年の希望者	
胸部検診(結核健診)	高校1年	
内科検診	高校2年・高校3-4・5	4月12日(水)午後
//	高校1年・高校3-1~3	4月13日(木)午後
//	中学	4月14日(金)午後
眼科検診	全校	4月25日(火)午後
運動器検診	該当者のみ	5月2日(火)午後
歯科検診	全校	5月17日(水)午後
耳鼻科検診	中学・高校1年	6月7日(水)午後
耳鼻科検診	高校2年・高校3年	6月14日(水)午後



内科検診	松岡樹先生	松岡内科(郡元1丁目)
眼科検診	大山光子先生	大山眼科(宇宿1丁目)
耳鼻科検診	原田みずえ先生	かもいけ耳鼻咽喉科クリニック (鴨池2丁目)
運動器検診	増田吉彦先生	増田整形外科病院(郡元1丁目)
歯科検診	濱田紀文先生	浜田歯科(郡元2丁目)
	角之上真由美先生	角之上歯科医院(東谷山4丁目)

健康診断のときも
忘れ物に気をつけて!

