

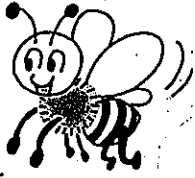
# 保健だより



4月

本庄高校  
生徒保健委員会

令和3年  
4月30日発行



## 健康診断が始まります

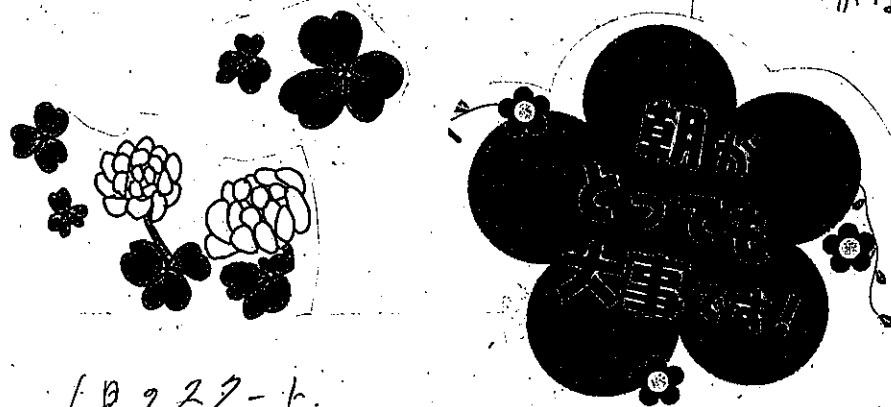
からだの成長の様子や、健康状態を知るために、健康診断を実施します。各検診の前日は早寝をして体調を整えておきましょう。

- こんな時は保健室へ！
- ・けがをして
  - ・心配ごと・悩みごとがある
  - ・体の調子が悪いと感じる
  - ・体や心のことについて知りたい



- 保健室からのおねがいやとく
- ・こんな用事で来たのか、(ほのぼの)考えなくて下さい。
  - ・保健室にあるものは、ひと声かけてから使います。
  - ・木曜日と人がいるので、大きめの声は本気でいい下さい。
  - ・保健室に来ることを先生に伝えてから来て下さい。

<p>内科検診</p> <p>栄養状態、心臓や肺の音、骨や皮膚の様子は？</p>	<p>眼科検診</p> <p>目や目の周りに病気や異常がないかな？</p>
<p>耳鼻科検診</p> <p>耳・鼻・のどに病気や異常がないかな？</p>	<p>歯科検診</p> <p>歯や歯ぐきに病気や異常はないかな？</p>
<p>尿検査</p> <p>腎臓病や糖尿病の疑いがないかな？</p>	<p>その他、学年によっては結核の検査をすることもあります。先生の指示をよく聞いて、各検診に臨んでください。</p>



### 1日のスタート

「朝は元気が出る」、午前中の授業に集中できる、このように朝が弱い人は多量に寝ることで、夜に寝ることは、「朝食」をしっかりと取ることで、「朝の体調観察」をすることで改善できるかもしれません。朝食を摂ることで、脳を働かせるためのエネルギーを補給して集中力があがり、また体調が悪いときの活動のサポートができる可能性があるので、体調観察も重要です。1日のスタートを改善するために、以上の生活を目指してください。

### リズムのある生活をしましょう

朝	決まった時間に起きて、朝ごはんを食べましょう。
昼	楽しく勉強し、かばんを動かして遊びましょう。
夜	お風呂に入って、早めに寝ましょう。

トイレに行く時間も決めておきましょう	食事の後や寝る前の歯みがきも忘れずに！
--------------------	---------------------