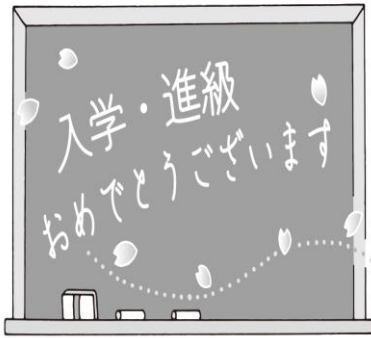


# ほけんだより

4月

緑誠蘭高等学校 保健室



**新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。**新生活、楽しみと不安、どちらもあると思いますが、最初は誰もが同じ気持ちです。少しずつ自分のペースで新生活を送ってくださいね。不安なことなど先生に聞いてください。

在校生のみなさん、新学期を元気にスタートしていきましょう。春休みで生活リズムが崩れた人は早めに元のリズムに戻してくださいね。

誰もが心身共に健やかに成長できる1年になるように、保健室もサポートしていきたいと思っています。1年間よろしくお願いします。

## 緑誠蘭高校の保健室

養護教諭が週2回、原則火曜日木曜日入室し、応急処置や健康相談をします。心配なことなどあれば、気軽に声をかけてください。

< 蘭本校・塩尻校・中津川校 > 生駒      < 知立校 > 藤原



スクールカウンセラーも定期的に来校しています。相談は予約制です。

< 蘭本校・中津川校 SC > 吉村      < 塩尻校 > 高田      < 知立校 > 横地

新学期!

## 自分の体に耳を傾けて



春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。



### ・寒暖差が大きい

気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる

### ・進学・進級などで生活が変化する

知らず知らずのうちに緊張したり、ストレスを感じる場面が多くなる



## 体の機能をコントロールする自律神経が乱れ、体調を崩しやすい!

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは次の4つのことを意識して生活リズムを整えていきましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

## 💡 新学期を元気に過ごすポイント 💡

毎日同じ時間に起きる

早寝早起き!



3食バランスよく食べる



適度に運動する



ストレスをためない



# 健康診断を受けよう！



## 健康診断って何をするの？

⇒皆さんの体に病気や異常がないかを調べます  
詳しい検査や治療を受けるきっかけに

⇒自分の体のことがわかります  
成長のようすやどのくらい健康か知る手がかりに

⇒自分の体のことを考える機会です  
「もっと健康になるには？」「これからも健康でいるには？」など考えるきっかけに

体のメンテナンス  
チャンス！



健康  
診断

本校は各自で医療機関へ行き、健康診断を受けていただきます。健康診断票は**6月30日(火)まで**に提出をお願いします。

## どんな検査があるかな？

### 身体測定

身長、体重を測って体の成長を調べます。太りすぎたり、痩せすぎたりしていないか、成長のバランスも確認します。

### 視力測定

視力が見えにくくないか調べます。裸眼視力と眼鏡やコンタクトを使用している人は、度が合っているか調べるので、眼鏡やコンタクトは必ず持っていきましょう。

### 聴力測定

耳の聞こえを調べます。検査の前には耳掃除をしていきましょう。

### 尿検査

尿に糖尿病や腎臓の病気のサインが隠れていないか調べます。

### 内科検診

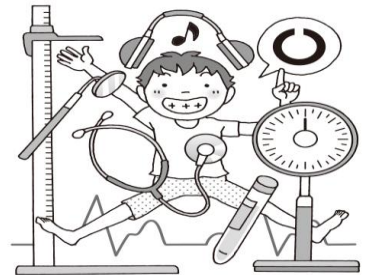
心臓の音を確認します。また、栄養状態や皮膚に問題がないかも調べます。

### 心電図検査 (対象者のみ)

心臓がしっかり動いているか、心臓に病気はないかを調べます。力を入れたり動くと正しく検査ができないので、体の力を抜きリラックスして受けましょう。

### 胸部エックス線検査 (対象者のみ)

結核の有無を調べ、結核の集団感染を防ぐために行います。



## ～保健室からのお願い～

健康診断結果から養護教諭が健康相談を行うことや、詳しく調べる必要がある生徒には「受診のおすすめ用紙」を配ります。「受診のおすすめ用紙」が配られた場合は医療機関を受診していただき、結果を学校まで提出をお願いします。

健康診断後、お知らせを受け取ったら  
必ず受診しましょう

