

新学期が始まりました。1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい環境に期待が膨らむこの季節は、行事の多い時期でもあります。身体と心の健康に気を付けて元気に過ごしましょう。

❀ 1学期 保健関係行事一覧 ❀

- 4月11日(木)
- 12日(金)
- 15日(月)
- 17日(水)～19日(金)
- 18日(木)
- 23日(火)
- 24日(水)
- 25日(木)
- 5月 7日(火)
- 8日(水)
- 23日(木)
- 30日(木)
- 31日(金)
- 6月 3日(月)
- 4日(火)
- 20日(木)

- 2年生身体測定**
2限目:5・6・7・15組
3限目:8・9・10・13・14組
4限目:1・2・3・4・11・12組
- 3年生身体測定**
2限目:2・3・12・13・14組
3限目:4・5・6・10組
4限目:1・7・8・9・11組
- 1年生身体測定**
1限目:2・3・7・8組
2限目:9・12・13・14組
3限目:4・5・6組
4限目:1・10・11組
- 検尿**
- レントゲン検査(1年生のみ)**
- 3年生・専攻科内科検診**
- 2年生内科検診**
- 1年生内科検診**
- 性教育**
- 心臓検診(1年生のみ)**
- 3年生眼科検診**
- 2年生眼科検診**
- 3年生・専攻科歯科検診**
- 2年生歯科検診**
- 1年生歯科検診**
- 1年生眼科検診**

体操服を忘れずに！高校の体操服がまだ手元のない1年生は、中学校の体操服を持ってください。視力検査では普段眼鏡をつけている人は眼鏡も忘れずに持って来ててください。靴下は脱いで集合です！

当日の朝採取した尿を提出。クラスの保健委員は2限目の休み時間までに学級分をまとめて保健室まで持って来てください。それ以降は受け付けません。

無地の肌着や無地のTシャツのみ着用できます。(体操服は×) 女子生徒は金具類がついている下着に注意してください。

制服でOK！ただしリボンやネクタイは外して集合してください。

体操服を忘れずに！すぐに服をめくられるようにしてください。女子生徒はバスタオルを持ってきてください！直前の激しい運動は禁止です。

情報生の健康のために忙しい中來校して下さる先生方です。スムーズな検診になるようみんなで協力していきましょう。挨拶もしっかりね！

❀ お世話になる先生方 ❀

<内科検診>
益崎恵文先生
小松原にある「益崎内科」の医院長先生です。

<歯科検診>
後藤雄一先生
鹿児島大学歯学部から来ていただく先生です。

<眼科検診>
辻正敏先生
和田にある「辻眼科クリニック」の医院長先生です。

上原美慧先生
学校薬剤師として、水質検査や照度測定等学校の環境衛生をチェックしていただきます。

健康診断新活用(SMARTSTEP)

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ1 体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。

ステップ2 自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう？」「なぜむし歯ができたんだろう？」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。

ステップ3 健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう！」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう！」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。

せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

❀ 保健室の利用方法 ❀

- 1 保健室に来る時は、必ず担任や教科担任の先生等に伝えてから来るようにしましょう。
- 2 保健室で休養できるのは原則1限のみです。
- 3 保健室に薬はありません。日常的に必要な薬がある人は自分で準備しましょう。
- 4 怪我に対して保健室で行えるのは「応急処置」のみです。治療は病院で行いましょう。
- 5 怪我や体調不良以外でも、自分の身長や体重が知りたい時、健康のことや病気のこと、その他様々なことで相談したい時等、保健室を利用してください。
- 6 インフルエンザやその他感染症にかかった場合は、登校届&証明となる書類の提出が必要です。感染後初めての登校の際に、保健室まで書類を取りにきてください。

❀ 新学期を迎えるあなたに贈るメッセージ ❀

元テニスプレーヤーの松元修造さんと言えばその熱血キャラクターで有名ですが、ポジティブになれる言葉を多く発信しています。修造さんのアツイメッセージを胸にごさ、新学期のスタートです！

「失敗したらガッツポーズ」
失敗してうれしいと思う人はいませんが、新しい自分に出会える。一歩進んだ自分に出会えると思込んでください。失敗も本気なら成長するチャンスです。

「心の底から好きなことに本気で取り組めるなら、それは幸せ」
幸せかどうかの尺度は他人ではなく自分の実感。好きなことをとことんやった経験は、必ず将来のいろいろな場面で生きてきます。一生懸命やった経験は次の扉を開ける鍵になります。

「明日のワクワクを寝前に考える」
消極的なことを考え始めると、やめようと思っても難しいものです。無意識にどんどん進んでいきます。積極的なことを自分の中に意図的に取り込んで、消極的なことを追い出しましょう。

「味わってますか？人間味」
第一印象や感覚で「こいつはダメだな」に人とは合わない!と思ったらまずくなるのも当然です。人には皆さんの味があります。自分から探して、見つけて、味わってください。自分次第で楽しく人とふれあえます。

