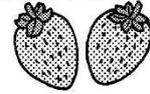




# ほけんだより

令和3年4月8日  
神港学園高等学校  
学校保健委員会



1年生の皆さん、入学おめでとうございます。2,3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新年度がスタートしましたね。新しい制服、新しいクラス、新しい友達にワクワクしたり、緊張したりしているのではないのでしょうか？早く慣れようと焦ってしまうこともありますが、あなたらしく自分のペースでいきましょう。保健室からも皆さんのことを応援しています！



## 健康診断のお知らせ



健康診断は自分の身体と向き合う1年に1度のチャンス！健診日に遅刻や欠席がないようにしましょう。また、この保健だよりは目に止まるところに保存しておいて、健診日に忘れ物がないように、確認してくださいね。

| 項目                   | 学年  | 日時                   | 時間                                    | 注意事項  |
|----------------------|-----|----------------------|---------------------------------------|---|
| 身体測定<br>視力検査<br>聴力検査 | 全学年 | 4月12日(月)             | 2・3・4校時                               | <b>半袖とハーフパンツの体操服・メガネ・コンタクトレンズ</b> を忘れないで！<br>寒ければ上からジャージを着てもOK。<br>聴力検査は1年生、3年生のみです。<br>(聴力検査は2年生は実施しません) |
| 尿検査1次                | 全学年 | 4月22日(木)<br>4月23日(金) | 朝礼時<br>教室で提出                          | <b>当日朝の尿</b> を持参してください。<br>遅刻した人は保健室まで直接持ってきてください。  |
| 歯科                   | 3年生 | 4月27日(火)             | 2・3・4校時のうち1時間<br><br>(クラスにより時間が異なります) | 朝食後に <b>歯磨き</b> をしておきましょう。  |
|                      | 2年生 | 4月20日(火)             |                                       |   |
|                      | 1年生 | 5月25日(火)             |                                       |   |
| 内科<br>耳鼻科<br>眼科      | 3年生 | 4月21日(水)             | 5・6校時のうち1時間<br><br>(クラスにより時間が異なります)   | <b>男子は半袖体操服</b> を持参してください。<br><b>耳掃除</b> をしてきてください。<br>検診前に鼻をかんでおきましょう。                                   |
|                      | 2年生 | 5月26日(水)             |                                       |   |
|                      | 1年生 | 6月4日(水)              |                                       |   |
| レントゲン<br>心電図検査       | 1年生 | 5月31日(月)             | 1~4校時のうち1時間<br><br>(クラスにより時間が異なります)   | <b>1年生は必ず受けてください。</b><br>男子は <b>半袖体操服</b> を持参する。<br>女子は <b>半袖体操服</b> と <b>長袖体操服(ジャージ)</b> を持参する。          |
| 尿検査2次                | 全学年 | 6月4日(金)              | 朝礼時<br>教室で提出                          | 再検査の人、1次で未提出の人のみ。   |

## 身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

### しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。

### よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

### 運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。

### こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。



## 不安おばけと上手に付き合おう!

「新しいクラスで友達できるかな」「なんだかAさん今日は素っ気ないな、私のこと避けてるのかな」、「コロナにかかったらどうしよう」…新学期の不安はたくさんありますよね。

### 不安が大きくなるのはなぜ?

おばけのように分からない事が多いと、不安はどんどん大きくなります。「怖い」「見たくない」と思うほど不安が巨大になっていきます。

### 不安をよく見てみて

今までの経験や、周りの人の情報を使って物事を客観的に見てみましょう。そして、「何を準備すれば乗り越えられるか」を考えてみましょう。気持ちが軽くなり不安おばけはどこかへ行ってしまはず。その経験が次に不安になった時にも力になってくれます!



## みんなで感染対策をしていきましょう! ~One for all, All for one~

医療従事者への新型コロナウイルスワクチンの接種が始まりましたが、全国民に行き届くのはまだまだ時間がかかりそうです。大阪や兵庫でも再び感染者数が増加しています。学校でも感染を広げないための対策が必要です。

### 【みんなに協力してほしいこと】

- 毎日、登校前に体温測定を行い、体調が悪い場合には登校を控えましょう
- 学校内ではマスクを着用しましょう
- 食事でマスクを外す時はおしゃべりは控えましょう(おしゃべりする時にはマスクを付ける)
- こまめに手洗い、アルコール消毒をしましょう(アルコールが使えない人は手洗いをしっかりし)
- 常に換気をしましょう

体調のことや健康診断のことなど、何か気になる事があれば、保健室へ来て下さい。みなさんが元気に高校生活を送れるようサポートします! 楽しく充実した一年になりますように!

