

# ほけんだより

福智高校 保健部  
2017. 4月



## ようこそ福智高校へ

新入生のみなさん、ようこそ福智高校へ！そして2、3年生のみなさんも、今年もどうぞよろしくお祈りします！

さて、今年1年の目標は何か決めましたか？思い切ってやってみたいこと、変わりたい事、目指したいもの…いろいろな目標があると思います。目標を達成するためにも、身体の健康はとても大事です。環境の変化や緊張でしばらくは疲れてしまうことも多いかもしれませんが、ゆっくり、焦らず、高校生活をスタートさせましょう！



## 保健室利用についてのお願い

\* 保健室は常時開室できません。（職員室にて対応します）  
体調が悪くなったときは、担任の先生、教科担任、学年の先生に申し出て下さい。

\* 体調が悪いときは必ず、職員室で「保健室利用許可証」をもらって来て下さい。

\* 処置後「保健室連絡票」を渡しますので、教室に戻ったときに担任の先生、教科担任の先生に渡して下さい。

### ◎ 注意 ◎

\* 内服薬（飲み薬）は与えません。  
（保健室は病院や薬局ではありません）

\* 家庭でのケガは、家庭で処置して来るようにしましょう。

\* 保健室での休養は必要時に対応しますが、20分を限度とします。  
（進路室では休養はできません）

\* 緊急の場合以外は、休み時間に来るようにしましょう。



## 健康診断の日程

健康診断は自分の体と向き合い、健康について考える大切な時間です。病気や異常を早期に見つけるために、欠席しないようにしましょう。

・4月24日(月) 胸部X線撮影(1年生)13:30~  
25日(火)~27日(木) 検尿(一次) 全学年

・5月15日(月) 心電図(1年生)13:30~

・5月16日(火)~18日(木) 検尿(二次) 対象者  
30日(火) 内科検診

・6月 6日(火) 内科検診  
13日(火) 歯科検診  
16日(金) 内科検診  
20日(火) 歯科検診  
23日(金) 歯科検診



※内科検診、歯科検診は  
学年混合で行います。

## 朝ごはんを食べよう 😊

夜、寝ている時には、体も脳もお休み中ですが、エネルギーは使われ続けているため、朝起きた時、みなさんの体は「ガス欠状態」！朝食を食べることで大事なエネルギー源となり、体温が上昇し、体や脳も活発に活動できるようになります。

逆に朝食を食べないと、エネルギーが空っぽのままなので、右の図のように体も脳もエンジンがかからず、集中できずにボーっとしたり、1食抜いたことでほかで食べすぎたりするので、体が脂肪をためこみやすくなります。

