

# ほけんだより

福智高校 保健部  
2018. 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、新しい1年が始まりますが、目標は何か決めましたか？思い切ってやってみたいこと、変わりたい自分…いろいろな思いがあると思います。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、家庭で処置してく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分を目処とします。  
（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16日(月)～19日(木) 検尿(一次) 全学年  
20日(金) 13:30～ 胸部X線撮影(1年生)  
27日(金) 9:30～ 心電図(1年生)
- ・5月 7日(月)～10日(木) 検尿(二次) 対象者  
17日(木) 13:30～ 歯科検診  
18日(金) " 内科検診
- ・6月 1日(金) 13:30～ 歯科検診  
5日(火) " 内科検診  
8日(金) " 歯科検診  
15日(金) " 内科検診

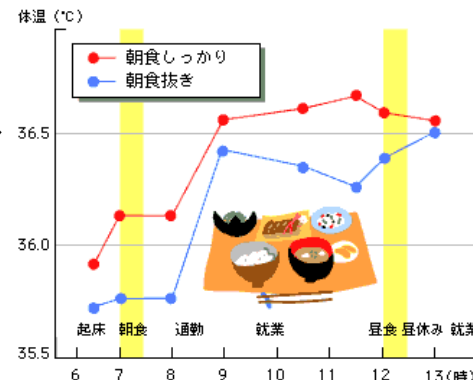


※内科検診、歯科検診は学年混合で行います。

## 朝ごはんを食べよう 😊

脳は、私たちが寝ている間にもエネルギー使っており、朝起きた時の体は「ガス欠状態」です。朝食は1日の中でも大事なエネルギー源となり、体や脳が活発に活動できるようになります。

朝食を食べないと、エネルギーが空っぽのままなので、右の図のように体温が上がりにくく、集中できずにボーっとしたり、1食抜いたことで他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。



朝ごはんを食べて  
1日をスタート!

