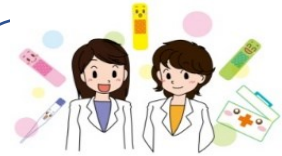


# 保健室だより No.1 R7. 4

宮城第一高校 保健室

新しい年度が始まり、皆さん新しい環境になりました。特に1年次は通学や高校の学習等大きく変わります。この時期は皆さん自分で感じている以上に心と体に負担がかかり疲れやすくなっています。疲れを残さないためには生活リズムを安定させましょう。しっかり食べて、よく眠り休養を取ることが事が大切です。「保健室だより」は健康に過ごすためのヒントや季節の話題を載せて楽しく読んでもらいながら健康の保持増進ができるように心がけています。



養護教諭の西澤・中野  
です。1年間よろしく  
お願いします。

## 保健室利用について

## 保健室はこんなところ

### ■名前と用件を言いましょう

来室するときはクラス番号氏名を言って入ってください。

用件は何なのか、どうしたいのか、簡単に話してください。

### ■休養は原則1時間です

1時間休養して回復しないときは早退を勧めます。休んでも授業に出られない場合は、自宅でゆっくり休んで体調を整えましょう。

### ■借りたものは早めに返しましょう

休養時に使うタオルや氷のうなど、借りたものは1週間以内に返却しましょう。全校生徒分保健室にあるわけではありません。必要な人が使えなくなります。

### ■禁止事項

飲食・勉強・スマホやタブレットの使用。

ケガの手当を  
します



体調が悪いと  
きに休める



悩みを相談できる



心や体に  
ついて知る

## 緊張・不安で寝付けないあなたへ



誰かに  
相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

高

校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々出てきます。布団の中でグルグルと思い出して眠れない！という夜もあるでしょう。

お風呂の  
タイミングに注目

眠る1～2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前は  
スマホOFF

不安があるといつSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。



## 健康で過ごすために

自分の健康を守るのは誰でしょうか？ それはあなた自身です。必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友だちと仲良く過ごしたりするためには、健康であることが大切です。



自分の健康を守るために、健康診断は欠かせません。健康診断では、体の成長の具合を確かめたり、異常がないかどうか調べたりします。

### 4月の保健行事

- 11日 身体測定・視力検査 全年次  
聴力検査 1・3年次
  - 14日 循環器検診 1年次
  - 15・16日 尿一次検査 全年次
  - 17日 歯科検診① 5月にもあるので  
対象者は調整中です。
  - 21日 結核検診 1年次
  - 22日 尿一次検査予備日 15・16  
日に提出しなかった人
- \*カウンセラー来校日 日程が決定次第お知らせします。

