

# 保健だより 4月



令和5年度 4月号  
宇都宮工業高校 養護教諭

1年生の皆さんご入学おめでとうございます。2・3年生の皆さんご進級おめでとうございます。新しい学年、新しい環境にワクワクしている人も多いと思います。でも、張り切りすぎて疲れてしまわないように、自分のペースで新しい生活をスタートさせてくださいね。

本校は、珍しいことに保健室に3人の養護教諭がいます。皆さんが元気で安全に学校生活を送れるように、体と心の健康をサポートしていきます。1年間どうぞよろしくお願いします。

## 健康診断の日程

	対象	実施日	実施時間
結核検診	1年生	4月21日(金)	9:00~12:50(1~4時限目)
心臓検診	1年生	4月13日(木)	9:00~11:30(1~3時限目)
腎臓検診	全学年	4月19日(水)	朝SHR後
	(2次)該当者	5月12日(金)	
	(再回収) //	6月1日(木)	
眼科検診	全学年	4月27日(木)	9:00~12:00(1~3時限目)
耳鼻科検診	3年生	4月12日(水)	13:35~15:25(5~6時限目)
	2年生	6月8日(木)	9:00~10:50(1~2時限目)
	1年生	6月8日(木)	10:50~12:50(3~4時限目)
歯科検診	3年生	5月31日(水)	9:00~15:25(1~6時限目)
	2年生	6月5日(月)	9:00~15:25(1~6時限目)
	1年生	6月13日(火)	9:00~15:25(1~6時限目)
内科検診	3年生	5月25日(木)	13:35~16:25(5~7時限目)
	2年生	6月1日(木)	13:35~16:25(5~7時限目)
	1年生	6月15日(木)	13:35~16:25(5~7時限目)
身体計測	全学年	体育の授業内で実施予定	

## 保健室のメンバー



さいとう

全日制の齊藤です。  
じゃがりことねこが好きです。  
趣味は夢占いです。



しまむら

全日制の島村です。  
いちごとハムスターが好きです。  
今年度からお世話になります。



あいだ

定時制の相田です。  
粒あんとハリネズミが好きです。  
午後1時~10時限定で保健室  
に現れます。

4月から健康診断が始まります。日程の確認をお願いします。毎年行う健康診断の目的は「どれくらい成長したか」「病気の疑いがないか」を調べることです。結果をもとに自分の体や健康に興味を持ち、生活に役立てることも大切です。

日本スポーツ振興センター  
災害共済給付金について



保健室から

医療機関の窓口でご負担いただいた医療費について、R4年度から、「県立学校授業料等口座」に振り込みをしています。おうちの方にも伝えてください。

## 今月の保健情報 ~睡眠の役割~

- ① 脳を休ませる
- ② 免疫力を高める
- ③ 成長を助け、疲れから回復させる

新しい学年が始まり、疲れが知らない内に溜まりやすくなる時期です。そんな中、「ちょっとくらい寝なくても大丈夫！」なんて思っている人はいませんか？きちんと睡眠をとることが心と体の健康に大きく関係しています。よい睡眠を得るためのコツを保健室前の掲示板に載せました。

今年度も、保健室前の掲示板や保健だよりを使って皆さんに知ってもらいたい保健情報を発信していきます。時々、目を通してもらえたら嬉しいです。

