

# ほけんだより 4月

令和6年 4月  
富山県立志貴野高等学校  
保健室

入学・進級おめでとうございます。新しい1年のスタートですね。新しい環境や人間関係は、自分が思う以上に疲れるものです。心も体も健康であるために、しっかり食べて、よく寝て、自分に合った生活リズムを整えましょう。

保健室は、皆さんが元気に学校生活を送れるようにサポートします。1年間よろしくお願いします。

## 保健室の利用について

### 保健室の利用マナー

- ① 授業担当の先生に伝えてから来てくださ



先生、保健室に行ってもいいですか？

- ② いつから どこが どのようにに具合が悪いか、はっきりと教えてください。



朝から、頭がズキズキと痛むので休みたいです。

- ③ 保健室での休養は、原則1時間までです。



回復しなければ、保護者に連絡して早退する。

- ④ 緊急時以外の絆創膏や湿布の交換は、なるべく家でしてきてください。



保健室に薬はありません。薬は、病院で処方してもらおう。

## 健康診断が始まります！

健康は、私たちが生きていくうえで欠かせないもののひとつ。勉強や運動、遊びなど毎日の生活は体や心が元気であればこそ。学校での健康診断は、皆さんの「今」の体の状態をチェックすることはもちろん、将来にわたって健康に過ごすための方法やポイントを学ぶ場でもあります。



<健康診断の日程について>

4月10日(水) 眼科検診  
4月11日(木) 一斉健診  
4月18日(木) 尿検査

身に付けよう



良い生活リズムを



