

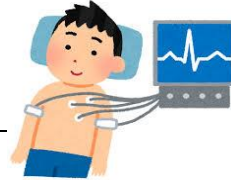
保健だより 4月号



伊万里実業高校定時制

保健室令和 7 年 4 月 1 7 日

入学、進級おめでとうございます。新入生 5 名の皆さん
ようこそ定時制へ。昼間は仕事をし、夕方から勉強をするという“頑張る生徒”の集う学校です。おいしい給食から定時制の生活が始まります。優しい先輩と早く仲良くなれるように「こんにちは。」のあいさつから声をかけてみましょう。そして、応える先輩もはずかしがらずに笑顔で返事を返してください。

身体測定 身長と体重をはかります 4/16 	眼科 目の病 気やアレルギーがないか調べます  7/3	歯科 歯や歯 肉、歯並びかみ合わせ、あごの関節などに病気がないか調べます 6/10 	聴力 耳がよ く聞こえているか調べます 4/16 
内科 心臓や肺 の音、栄養状態、皮膚、脊柱や胸の骨の形などに異常がないか調べます  4/15	健康診断が はじまります		尿 腎臓病や 糖尿病などがないか調べます 4/21 
運動器 骨、 関節、筋肉などの運動器に異常や痛みがないか調べます 4/14 	耳鼻咽喉科 耳、鼻、のどに病気がないか調べます 5/8 	視力 どれくら い見えているか調べます 4/16 	心電図 心臓 が規則正しく動いているかを調べます 5/1 

保護者の方へ

朝はしっかり「朝ごはん」
を食べさせてください。

定時制の生徒の中には、「朝ごはん」を食べる習慣のない生徒さんがいます。子どもさんの体と心は成長期です。成長期に十分な栄養を摂取しないと、身長が伸び悩んだり、体調をくずしたり、学力が低下するなどの原因になったりします。

成長期に必要な栄養素はたんぱく質、カルシウム、ビタミンD・K・C・B群、鉄分、マグネシウム、亜鉛などがあります。成長ホルモンの分泌を妨げる生活習慣をさせないようにご協力をお願いします。



チェック！
朝ごはん！



知っとこ♪【マイデータ】

わたしの平熱は_____℃です。元気な日の朝に測っておこう。体調管理の基本です。

わたしの血圧は最高_____mmHg/最低_____mmHgです。

元気な日に保健室前の廊下にある血圧計で測っておこう。

わたしの脈拍は 1 分間に_____回です。

安静な時に親指のつけねに指をあてて 10 秒間カウントして6倍します。

