

新入生のみなさん、ようこそ唐津商業高校定時制へ！在校生のみなさん、よろしくお願いします！
4月は行事が多く、また、環境の変化などから自分が思っているよりも疲れが溜まる時期です。何をすることも健康が基盤になります。疲れを引きずることがないように、しっかりと健康管理をしてください。楽しく、充実した1年にしていきたいと思います。

保健室は、「からだと心の健康」のお手伝いをしていきます。

新年度も感染症対策を！

みなさんもニュースなどで知っていると思いますが、全国で新型コロナウイルス感染症にかかる人が増えており、大都市では緊急事態宣言も発令され緊張感が高まっている状況です。

- ・ 不要不急の外出は控える
- ・ 換気をこまめに行う
- ・ こまめに石けんを使った手洗いをする
- ・ せきエチケットを守る
- ・ 人が多いところに行かない
- ・ 生活リズムを整え睡眠時間をたくさんとる
- ・ バランスのよい食事を1日3食食べる

*マスクが家がない人も多いと思います。マスク以外でのせきチケットをもう一度確認しておきましょう



保健室ってこんなところですよ

保健室を利用するときは、
次のことを守ってください。

1. 保健室に来るときは、授業の先生や担任の先生へ連絡をしてから来てください。
2. 入室するときは、学年・氏名・用件をはっきり言ってください。
3. 保健室での休養は、原則1時間とします。回復しない時は家の人に迎えに来てもらいます。
4. 相談はできるだけ給食時間前(16:00頃～)にしましょう。
5. 保健室では、薬を与えることはできません。



けんこうしんだん
健康診断で
いちねん
1年のスタート!

けんこうしんだん じぶん からだ む あ
++ 健康診断は自分の体と向き合い ++
けんこう かんが たいせつ じかん
健康について考える大切な時間です

月 日 (曜)	検 診 項 目	時 間	対 象
4/9 (木)	身体測定	18:30~19:00	全学年
4/13 (月)	眼科検診	18:00~18:20	全学年
4/16 (木)	検尿1次	17:30までに提出	全学年
4/17 (金)	検尿1次 (予備日)	17:30までに提出	4/16未提出者
4/23 (木)	検尿2次	17:30までに提出	1次未提出者 2次対象者
4/24 (金)	検尿2次 (予備日)	17:30までに提出	4/23未提出者
4/30 (木)	内科検診	18:40~19:40	全学年
5/18 (月)	心臓検診	18:10~18:40	1学年
5/23 (土)	心臓検診 (未済者)	10:00~	心臓1次欠席者
7/4 (土)	心臓2次検診	13:00~	心臓2次対象者 継続検診該当者

※歯科・耳鼻科健診は、感染症予防のため延期となりました。

※レントゲン撮影は決まり次第連絡します。

健康診断が大切な理由は



①自分の成長のようすを知る



②病気や異常を早く見つけることができる



③自分のからだに興味をもつきっかけになる



④健康の目標づくりに役立つ

健康診断はみなさんの協力が必要です
 ○他の人の測定結果を見ないでください。
 ○手作りマスクを着用しましょう。
 ○移動や待機中の私語は控えましょう。

欠席・遅刻は
しないようにしましょう!

お世話になります！学校医の先生方です。

- ◆内 科：藤井億秀 先生 (ふじい胃腸内科小児科)
- ◆眼 科：加藤博彦 先生 (加藤眼科医院)
- ◆耳鼻科：宮崎俊巳 先生 (宮崎耳鼻咽喉科)
- ◆学校歯科医：竹島英顕 先生 (岩松歯科医院)
- ◆学校薬剤師：辻 幸徳先生 (辻薬局)

