

ほけんだより 4月

唐津商業高校定時制
令和3年4月9日

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、進級おめでとう！
今年もどうぞよろしくお祈りします！

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。生活のリズムを整えて、過ごしていきましょう！！保健室から、「からだと心の健康」のお手伝いをしていきますね！！



新年度も感染症対策を！

3月末から唐津市内でのクラスターが発生し、連日唐津市内の感染者が報告されています。

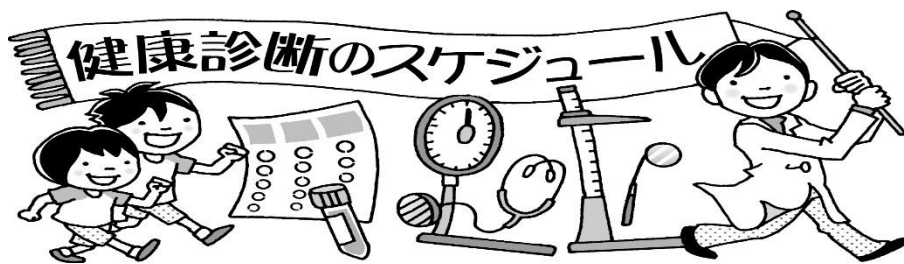
悪いのはウイルスであり、感染した人やその人が出入りした場所が悪いわけでは全くありません。また、よく「〇〇で感染者がでたらしい」など憶測で話をしている様子も見受けられます。憶測やうわさ話に振り回されず、自分がきちんと感染症予防をしているかを振り返り、行動しましょう。



家族が、自分が、PCR検査を受ける場合もあります。
その時には、**必ず学校へ連絡**してください。

- 話すときにはマスクを必ずつける
- 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
- 飲食やカラオケは危険がいっぱい
- 人が多いところに行かない
- 手指の消毒も忘れない
- 体温測定、体調確認をしましょう
- 生活リズムを整え睡眠時間をたくさんとる





月 日 (曜)	検 診 項 目	時 間	対 象
4/9 (金)	身体測定	18:30~19:00	全学年
4/13 (火)	眼科検診	18:00~18:20	全学年
4/14 (水)	歯科健診	19:30~20:30	全学年
4/15 (木)	検尿1次	17:30までに提出	全学年
4/16 (金)	検尿1次 (予備日)	17:30までに提出	4/15未提出者
4/20 (火)	内科検診	18:40~19:40	全学年
4/23 (金)	耳鼻科健診	18:10~18:30	全学年
4/26 (月)	レントゲン撮影	18:00~18:20	1 学年
4/27 (火)	検尿2次	17:30までに提出	1次未提出者 2次対象者
4/28 (水)	検尿2次 (予備日)	17:30までに提出	4/27未提出者
5/19 (水)	心臓検診	18:10~18:40	1 学年
5/29 (土)	心臓検診 (未済者)	10:00~	心臓1次欠席者
7/3 (土)	心臓2次検診	13:00~	心臓2次対象者 継続検診該当者

身長にこだわる人に、アドバイス

健康診断の中で一番盛り上がる身体計測。身長を高くしたいと思っている人は多いようです。そんなみなさんへのアドバイス。

しっかり食べよう

身長を伸ばすのは骨や筋肉を伸ばすこと。そのためには材料が必要です。たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをしっかり摂りましょう。



よく寝よう

骨や筋肉を育てる成長ホルモンは睡眠中にたくさん分泌されます。

運動をしよう

骨は運動などで刺激を受けるとよく伸びます。また運動をすると睡眠の質もよくなります。



こだわり過ぎない

そして最後に。背が高いか低いかにこだわるより、みなさんの中のいろいろな面を伸ばしましょう。背の高さはみなさんの中のごくごく一部ですからね。