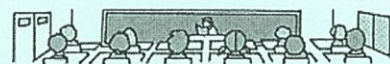


平成30年5月
富山中部高校保健室

初夏に吹く風を「薫風」といいます。でも、風が薫るってどんなにおいがるのでしょうか？若葉の薫りでしょうか。どんな薫りでも、心地よい5月の風に吹かれると、気分がリフレッシュできそうですね。みなさんは、今どんな風に吹かれていますか？



「慣れてきたころ」が危ない!!



! けが に注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- ☐ おしゃべりに夢中になっていませんか？
- ☐ 道路でふざけていませんか？
- ☐ 交通ルールをきちんと守っていますか？



▼▼部活動のとき▼▼



- ☐ しっかりウォーミングアップしていますか？
- ☐ 十分に休養をとっていますか？
- ☐ ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

! からだ に注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- ☐ 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
- ☐ 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- ☐ だらだら間食していますか？



▼▼疲れがたまっていますか？▼▼



- ☐ 夜、ぐっすり眠れていますか？
- ☐ 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- ☐ 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

! ことば に注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- ☐ 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか？
- ☐ 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- ☐ 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？



▼▼家族や先生に対して▼▼



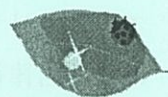
- ☐ きちんとあいさつしていますか？
- ☐ 言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- ☐ はっきり返事ができていますか？

「治療勧告書」について

健康診断で、再検査や治療などが必要という結果がでたら、治療勧告書をお渡ししています。内科検診・運動器検診、眼科検診・視力測定は、すでに発行済みです。6月まで検診が続きます。疾患によっては時間が経つと症状が悪化してしまうものもありますので、治療勧告をされた方は、なるべく早めに専門医での受診をお勧めします。

後回しに
しないで
ほしい...

受診のおすすめ



今後の健康診断日程

- 5月21日(月)胸部X線撮影(1年、職員)
女子生徒は体育服半袖で撮影
- 5月22日(火)心電図検査(1年)
女子生徒はタオル1枚持参
- 5月24日(木)歯科検診(3年、2年1~4H)
朝の歯磨き忘れずに
- 5月31日(木)歯科検診(2年5~7H、1年)
朝の歯磨き忘れずに
- 5月29日(火)尿検査1次予備日(1次未提出者)
始業前に各自保健室へ提出
- 6月21日(木)耳鼻科検診(1年、2・3年生の昨年異常者)
耳掃除をしておく

今月のつばやき

～昨年度末にヒマラヤスギの
剪定をしていたおじさんの言葉～
クレーンに乗って周りだけ切る業者もおっけど、
私たちはロープ1本で木の中心部まで行って切つて
ます。どう切ったら木が元気になるか、喜ぶか、
そういう事を考えながら切ってます。
幹の太さ、枝振りはそれぞれ違う。だから、
仕上がりの高さもそれぞれ違う。
こっでいいがいちゃ。