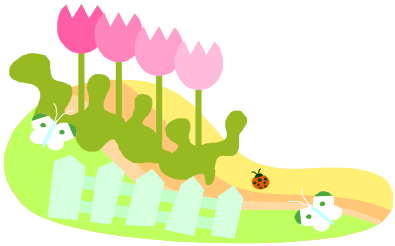
平成 25 年 4 月 10 日

沼南高校・保健だより

千葉県立沼南高等学校　保健室



１年生のみなさん御入学おめでとうございます。
2,3年生のみなさんも新しいスタートです。目標をもって平成 25 年を思い出に残るような素晴らしい年にしていきましょう。

よろしくお願いします。

みなさんが健康で学校生活を過ごしていくことができるよう、頑張っていきたいと思います。

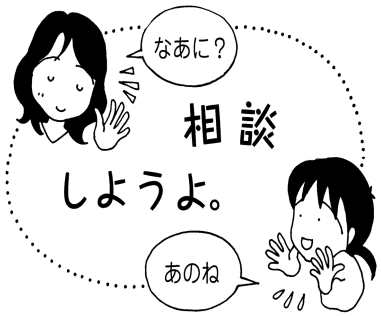
どうぞよろしくお願いいたします。

さっそくですが　**健康診断が始まります！！**

＜4 月の健康診断の予定＞

日　程	検診項目	対象	準備すること　注意すること
10 日(水)	聴力検査	1･3年	耳垢をとってくること
15 日(月)	身体計測	1･2･3年	体操服を忘れずに　メガネ、コンタクトを忘れないように
16 日(火)	尿検査	1･2･3年	朝、登校したらすぐ集めます。遅刻しないように
17 日(水)	尿検査	1･2･3年	16 日忘れてしまった時のための予備日です。
22 日(月)	内科検診	①	学校医の先生にお願いしています
25 日(木)	心電図検査 結核検査	1 年	検診バスが来て、心電図と胸のレントゲン写真を撮ります。 お休みしないようにしてください。
30 日(火)	内科検診	②	学校医の先生にお願いしています。

新学期、いろいろなことが変わり、忙しい日々だと思います。



春は、うれしい季節ですが、実はとても疲れることが多いのです。

なにもかもうまくいけばいいのだけど、そうではなく、うまくいかないことも出てきます。

友達やおうちの方に相談できればいいのですが、「心配かけたくないので言えない」という人もいるでしょう。

悩み事は、だれかほかの人に話すことで、楽になったり、解決法を見つけたりすることがあるのです。　ひとりで抱え込まず、相談にきてください。解決方法を一緒に考えましょう。

また、沼南高等学校には、1 週間に1回、スクールカウンセラーの先生が来校されて、みなさんの心の健康にも気を配ってくださいます。詳しくは次号でお知らせします。