

# 保健だより4月号

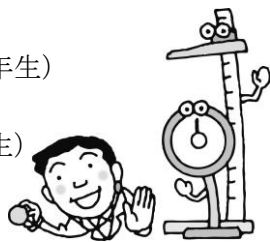


2013年4月10日発行  
松山聖陵高等学校 保健課

「春」の語源は、「晴れる」「(芽)が張る」。英語では、spring。この単語には、「(植物)が芽を出す」「原動力」という意味もあります。どちらも、これまでたくわえてきた力で新しい芽を出し、1年の活動の原動力がわき出す、新しい学年のスタートにふさわしい言葉ですね。動物が冬眠から目覚め、たくさんの植物が芽を出す春は、パワーにあふれています。みなさんも春のパワーに包まれて、晴れやかに、力強く、毎日を過ごせますように。

## 4月の検診日

- 11日(木) X線間接撮影・心電図・貧血検査(1年生)
- 15日(月) 内科検診(1年生・特進クラス)
- 17日(水) 内科検診(特進クラス以外の2・3年生)  
身体測定
- 25日(木) 尿検査(朝のSHRで回収)
- 26日(金) 尿検査(朝のSHRで回収)



生活習慣を整えて、1年間元気に過ごしましょう。

☆睡眠時間はたっぷりとれていますか？

早寝早起きを心がけ、十分に休息しましょう。

☆一日三食をしっかり食べていますか？

主食・主菜・副菜のそろった、栄養バランスのいい食事をとりましょう。

☆運動をしていますか？

日常生活の中で、意識して動いたりスポーツをしたりして、健康な身体づくりに励みましょう。



保健室から、あなたへ・・・

## 保健室ってどんなところ？

### 《学校でケガをしたり、具合が悪くなったりしたら》

応急手当をします。いつ、どこで、ケガをしたのか、どんなふう具合が悪いのか、説明してください。

### 《保健室での約束は？》

※「失礼します。」「失礼しました。」と、気持ちよく挨拶をしましょう。

※ベッドで休んでいる人もいます。保健室では騒がないようにしましょう。

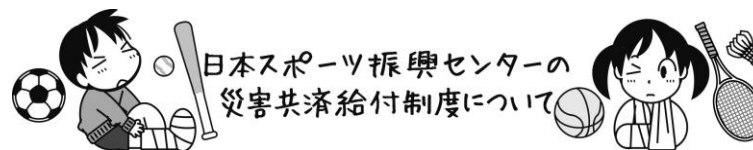
※休養する際、携帯電話は養護教諭に預けてください。



- ☆ ケガをしたときや、具合が悪いときには、自分の身体の状態をきちんと話してください。
- ☆ 保健室では応急手当をします。治療が必要な場合は、医療機関を受診してください。
- ☆ 保健室には、内服薬は置いていません。
- ☆ 授業中に利用する場合は、担任の先生に許可をもらってきてください。

誰でも安心して利用できる保健室にするため、皆さんの協力をお願いします。

## 「保護者の方へ」



### ～医療費の給付について～

授業・部活動・登下校中のけがで病院へ行った場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターから医療費の給付を受けることができます。その際、ホームルーム担任または部顧問まで申し出てください。