



No.1

## ～新年度がスタートです！平成から令和へ～

### ◇自分の体を知ること

よく“自己管理”という言葉を読みますよね。

保健室サイドから言うと、<体>も<心>も、日々の生活と、とても密接したものだと思っています。毎日の生活が、日々の自分をつくっているのですね。

自分と向き合うことは、時々つらい時もありますが高校生であるが故の成長を保健室から応援しています！

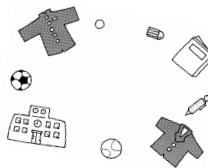


### ◇健康診断の予定



#### 4月

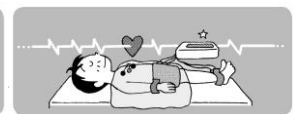
- 10日 内科検診 【3年】
- 12日 色覚検査 【1年希望者】
- 15日 身体測定 【全学年】
- 16日 内科検診 【2年】
- 23日 内科検診 【1年】



#### 5月

- 15日 結核健診 【1年】
- 17日 耳鼻科検診 【1年】
- 20日 心電図検査 【1年】
- 20日 血液検査 【1年希望者】
- 20日 尿検査 【全学年】
- 23日 運動器検診 【1年要精密検査者】

\*結果については、すべての検診結果が出てからまとめてお知らせしております。(1学期末ごろ)  
それまでに気になる項目がある場合は、お気軽に保健室までお尋ねください。



ご注意ください！

町内でノロウイルスが発生中です。感染力がとても強いのはみなさんご存じの通り。クラスでも寮でも「集団生活」になるということを意識することが大切になります。予防は、1人1人が自分のできることです。気を付けていくしかありません。

- ◆共有スペースの使い方(特にトイレ！)
- ◆石けんでの手洗いをこまめにすること。
- ◆睡眠不足・栄養不足から来る体調不良にならないように

……などなど。意識を高く持って、みんなで予防しましょう！



新入生のオリエンテーションでお話したことから！

1つは、“言霊(ことだま)”。言葉は人を支えることもできるし、傷つけることもできるので思いを持って温かいものになるように…と意識して声に出しています。時々心の声が出ていて“どっこいしょ”とか聞こえますけど…汗。

2つめは自己紹介で最近アイドルグループの顔がみんな同じに見えてしまうと言ってしまいました。昔、おじさんが同じことを言ったのになあと思うこの頃です。他愛もないつばやきですが、これから保健室をよろしく願います。

