ほけんだより　4月

大阪府立
寝屋川高等学校
保　健　室

入学・進級おめでとうございます。新しい年度が始まりました。ワクワク・ドキドキ、春は心が忙しいですね。保健室ではみなさんの「**こころ**」と「**からだ**」の**健康づくり**をサポートしています。けがをしたり、体調が悪くなった時はもちろん、相談したいとき、ちょっと一人になりたいときなど、気軽に来てください。**保健室の場所は本館２階**です。保健室の前を通るときは静かに通行してくださいね。

健康診断が始まります！

健康診断は体の状態を確認し、毎日の生活に支障がないかを調べることが目的の一つです。受診のお知らせをもらったら早めに専門医に診てもらってください。

令和７年度　定期健康診断の日程

月	日	曜	内　　容	対 象
4	8	火	新入生検診：視力・聴力・ 心臓検診（心電図）・結核検診（レントゲン）	1年生
	10	木	新入生検診：内科	
	10	木	聴力検査	3年生
	23	水	定期健康診断：身長・体重・歯科	全学年
			視力・内科	2・3年
	24	木	検尿１次検査	全学年
	25	金	検尿１次検査（予備日）	未提出者
5	9	金	心臓2次検診（心電図・心音図）	該当者
	13	火	検尿2次検査１回目	該当者
6	5	木	検尿2次検査2回目	該当者
※眼科・耳鼻科検診は2学期に行います。（希望者・該当者のみ）				

★各検診後、受診や追加検査が必要な人には個別に保健室から連絡をします。
★眼科・耳鼻科を除く健康診断の結果一覧は、7月の懇談でお渡しします。

☆ 学校医・・・・・・篠塚先生　（村尾診療所）　萱島本町
☆ 学校歯科医・・・・南先生　（南歯科）　田井西町
☆ 学校薬剤師・・・・川浪先生　（ハート薬局）　香里新町
学校の安全・環境を守り、みなさんの健康を支えてくださっています。

～ 保健室でできること ～

- **体調不良時に１時間程度の休養**
- **登下校、授業、休憩時間、部活動でのケガの応急処置**
- **心身の健康についての相談**
- **身長・体重・視力・血圧などの測定**
- **スポーツ振興センター災害共済給付金の手続き**

※　保健室では内服薬は渡せません。必要な薬は自分で用意してください。
※　事故防ぐために友達同士での薬の貸し借りはやめましょう。

★★★ 今月の健康目標　「生活リズムを整えよう！」 ★★★

春は季節の変わり目で、体調を崩しがち。新しい生活をスムーズに始めるためにもまずは生活リズムを整えましょう。リズムを整えるために一番大切なことは、「**起きる時間を一定**にすること」（寝る時間よりも起きる時間が大事です！）。リズムが身につくまでは、休日も決めた時間に起きましょう。夜に緊張や不安でなかなか寝付けない人は・・・。下の３つを試してみてくださいね。

☺ **誰かと話す**・・・声に出して言葉にすると、頭が整理されて不安が和らぎます。
☺ **お風呂に入る**・・・眠る１～２時間前に湯船でゆっくりと温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がり、眠気が出てきて、寝つきがよくなります。
☺ **スマホは OFF**・・・寝る前にスマホを見ていると、スマホの光で脳が興奮し、寝つきが悪くなります。SNSで心が乱されることもあるので、見過ぎには注意！

★★★ 防災通信　居安思危①「避難経路を確認しよう！」 ★★★

教室には緊急時に備えて、避難経路が掲示してあります。新しい教室に入ったときは必ず避難経路を確認する癖をつけましょう。特に１年生は校舎の配置も不安な人が多いと思います。スクールダイヤリーに校内案内図が載っています。案内図を見ながら、実際に歩いてみましょう。

今年度のほけんだよりには背景色をつけています。視覚過敏のある人には、背景の白がまぶしくて見えにくいことがあるからです。いくつかの色を試しますので、ご意見やご感想を保健室にお寄せください。よろしくお願いします。