

保健だより

笠岡商業高校 保健室
平成26年4月10日

入学・進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりましたね。
身体と心を大切にしながら、充実した1年にしていきましょう！



平成26年度健康診断日程

日時	検診内容	対象学年
4月16日(水)~18日(金)	尿検査1次	全学年
4月17日(木)	健康診断	1年生
	歯科検診	1年生・2年AB組
4月18日(金)	身体計測	全学年
4月24日(木)	歯科検診	3年生・2年CD組
5月1日(木)	内科検診	1年生
5月8日(木)	内科検診	2年生
5月8日(木)~9日(金)	尿検査2次	未提出・再検査者
5月29日(木)	内科検診	3年生
6月3日(火)	耳鼻科検診	1年生
6月11日(水)	眼科検診	1・3年生

朝のSHRで必ず
出しましょう！

体操服を
忘れずに！

歯ブラシを
持ってこよう！

春休みで生活リズム崩れていませんか・・・？

- ①早寝早起きをする
- ②毎日3食、食事をきちんととる
- ③適度に運動する

どれも基本的なことですが、
とても大切です。新年度の始まりを
期に生活習慣の見直しをしましょう！

みなさん毎朝、朝食を
食べていますか・・・？

朝食の役割

- ①脳にエネルギーを補給する！
- ②体温を上げて活動に備える
- ③体のリズムを整える

朝ご飯には

- ◆炭水化物（ご飯やパン）
- ◆タンパク質（卵・魚・肉）
- ◆ビタミン（野菜・果物）
- ◆ミネラル（乳製品）

がオススメ！

スポーツ振興センターについて

学校にいるとき、登下校時、部活動でのケガなどで医療機関を受診した場合、
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。



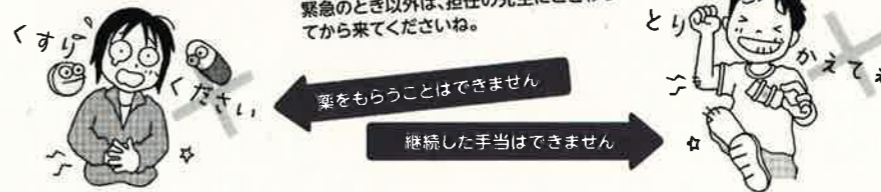
注意 ただし、治療費の合計が5000円（本人負担額が1500円未満）に満たない場合、
交通事故などで第三者から損害賠償を受けた場合、保険診療外の治療を受けた場合は手続
きすることができません。

ケガをして手続をしたいとき、手続きできるか分からない場合は、保健室に連絡をしてくだ
さい。また、担任や授業の先生、部活動の顧問の先生にもあらかじめ連絡をしておきましょう。



できることできないこと

ルールやマナーを守って利用しましょう。
緊急のとき以外は、担任の先生にことわっ
てから来てくださいね。



養護教諭の

石井 香絵です。

保健室は職員室の隣に
あります。

みなさんが楽しく・元気
に高校生活を送れるお
手伝いのできたらと思
っています！

よろしくお願いします。

