

保健だより

笠岡商業高校 保健室
平成27年4月 8日

入学・進級おめでとうございます。新年度が始まると行事も多く、緊張した日々が続きます。体調管理に気をつけながら、充実した1年にしていきたいと思います！

平成27年度健康診断日程

日時	検診内容	対象学年
4月15日(水)～17日(金)	尿検査1次	全学年
4月16日(木)	健康診断	1年生
	歯科検診	1年生・2年AB組
4月17日(金)	身体計測	全学年
4月23日(木)	歯科検診	3年生・2年CD組
4月30日(木)	内科検診	1年生
5月 7日(木)	内科検診	2年生
5月7日(木)～8日(金)	尿検査2次	未提出・再検査者
5月28日(木)	内科検診	3年生
6月 9日(火)	眼科検診	1・3年生
6月23日(火)	耳鼻科検診	1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！

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。

ケガをして手続きをしたいとき、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。

生活リズム整っていますか。。。？

人は朝日を浴びて、昼間光を浴びて活動し、夜は暗い所で過ごし、規則的な食事をするときに潜在能力が最も効率よく発揮されるという、脳の仕組みを持っています。春休みもあり久しぶりの学校ですが、生活リズムが乱れることなく登校できましたか？

日常生活において生体リズムを整える方法

①生体リズムのズレを修正する朝の光

1日が24時間であるのに対して、ヒトの体内時計は、約25時間でリズム(生体リズム)を刻みます。このズレを修正する重要な同調因子が「光」です。快眠のためには、朝はカーテンを開け放し部屋に朝日を入れましょう。生活リズムのズレを修正する第1歩です。夜、就寝前には明るさを抑えましょう。また、パソコンや携帯電話は寝る前には使わないようにしましょう。画面が明るいのでそれを見ているだけで眠れなくなります。

朝は太陽の光を
浴びよう

夜はパソコンや
携帯電話を見ない
ようにしましょう！

②規則正しい食事

規則正しい食事は、生体リズムを整える大切な要素です。特に朝食は朝寝坊したときに食べなかったり、時間がなく飲み物だけですませたりしていませんか？できる限りしっかり3食を同じリズムで、摂るように心がけてください。

③規則正しい睡眠

休み前に夜更かししたり、平日眠れなかった分、休日に寝坊していつもより長く睡眠時間をとるなどした場合は、日中に著しい眠気を引き起こしたり、より一層生活リズムを崩す可能性があります。休日も普段と同じ時刻に就寝・起床するようにしましょう。多く眠りたい場合は、平日との差を1時間～2時間までにしましょう。

平日(7時起床)

の場合は

休日(8時起床)



保健室で

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、担任の先生にこたわてから来てくださいね。

薬をもらうことはできません

継続した手当はできません

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。
みなさんが健康で、楽しい学校生活を送れるお手伝いをしたいと思います！
よろしくお願いします。

