

ほけんだより 4月



令和6年4月発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室

しんにゅうせい にゅうがく
新入生のみなさん、入学おめでとうございます。

ざいこうせい げんき たの はるやす す
在校生のみなさん、元気に楽しい春休みを過ごしていましたか？

しんねんど むか あたら はじ がっこうせいかつ
新年度を迎え、新しく始まる学校生活に、わくわくドキドキしていることと

おも すこ ていじせい こうこうせいかつ な
思います。少しずつ、定時制での高校生活リズムに慣れていきましょうね。



健康診断がはじまります

けんこうしんだん
〈なぜ健康診断をうけるのでしょうか〉

じぶん からだ どのくらい せいちよう したかを知るため

ちりょう ひつよう びょうき あれば 早く みつけて、元気に学校生活を送れるようにするため

じょうたい 状態を知り、自分で自分の健康を守るようにするため



月日	項目	1年	2年	3年	4年	準備・気をつけること	
4月	10日	身体測定	○	○	○	○	身軽な服装で。
	10日	視力検査	○	○	○	○	めがね・コンタクトは、つけたままで👓。
		聴力検査	○		○	○	検査中、待つあいだも、しずかにしましょう。
		胸部レントゲン撮影	○				ボタン、金具等のない無地のシャツを着て👕
		心電図検査	○				手首足首が出せ、胸までめくりあげられる服装で。
11・12日	第1次尿検査	○	○	○	○	自宅で尿をとり、登校後すぐに提出します。	
26日	内科健診	○	○	○	○	胸までめくりあげられる服装で。	
17・24日	第2次尿検査	△	△	△	△	連絡のあった人は忘れずに出してください。	
5月	21日	歯科健診	○	○	○	○	登校前に、ていねいに歯をみがいてきましょう。
6月	6日	眼科健診	○				コンタクトは、つけたままで👓。
	12日	耳鼻科健診	○				前日までに軽く耳そうじをしておきましょう。

○…全員 △…連絡のあった必要な生徒のみ

けんしん せわ せんせいがた
〈健診でお世話になる先生方です〉

健診のときは、「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつをしましょう。



学校医	村岡徹 先生 (村岡内科医院)	耳鼻科	緒方聖 先生 (緒方耳鼻咽喉科医院)
学校歯科医	原美和子先生 (ヒカリデンタルクリニック)	眼科	山本広樹先生 (やまもと眼科医院)

11日(木) 尿検査です 《全員》



尿(おしっこ)を作る腎臓の働きや、病気はないかなどを調べる大切な検査です。

尿に、たんぱく、糖、血液がまじっていないかを調べます。

★初めに少し尿を出し、途中からの尿を専用カップで取ります。キャップをはずした容器を手でつかんで、凹ませた状態にし、容器の先をカップの尿につけ、ゆっくり手をゆるめながら吸い込ませるようにすると、うまく容器に入れることができます。



紙コップをトイレに
おいておくと
わすれないよ



入れたら
キャップをしっかり
しめよう

★第1次尿検査の結果は、陽性だった人(たんぱく・糖・血液が検出された人)にだけ連絡します。



※尿は、家でとり、登校後すぐに階段下倉庫前に出してくださいね！

定時制の給食を紹介します



日替わりのパンと牛乳



- パンの種類は10種類ほど。その中から日替わりで配送されています。コッペパンやスライspanにはジャム類も付いています。
- 牛乳は島原牛乳です。「ストローレスパック」に変わり、開いて飲みやすい形状になりました。
- 提供時間は17時00分～17時30分です。定時制図書室で食べます。
- 給食の準備～片付けをしてくださるのは「佐藤さん」です。あいさつをしていただきますよう。



現在6名が給食を注文しています。

「来月から食べたい」という人は、15日までに手続きを済ませれば変更できます。ただし、給食費は一月分を口座引き落としとなりますので、遅刻や欠席で欠食があっても返金はありません。また、食中毒予防のため、他の人にゆずることはできませんのでご注意ください。詳しくは、保健室まで！

保健室について



保健室は『定時制相談室』と

一緒です。養護教諭は職員室

にいますので、何かあればいつ

でも職員室に来てください。授業中に利用する

場合は、担当の先生に伝えてから来てくださいね。

1年間よろしくお願ひします

養護教諭の 石塚 です。

みなさんが、心も体も元気に学校生活を送れるよう、保健室からサポートしていきます。

たくさんお話ししましょうね。

