

# ほけんだより

3月



仙台南高校保健室

いよいよ春休みです。4月には新学年での生活が始まります。そして、春恒例の健康診断が始まります。春休みを利用して、行けていなかった歯医者さんの定期検診を受けたり、見えにくくなっていたメガネの度数を合わせたりと、自分のメンテナンスもしておいて欲しいなと思います。

春休みの間に

## 自分をメンテナンス



体と心を整えて

新しい学年を

気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2



持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1



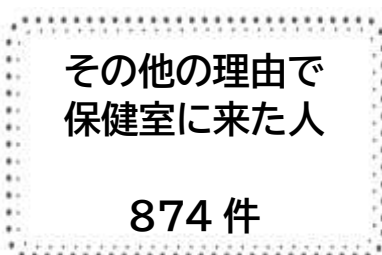
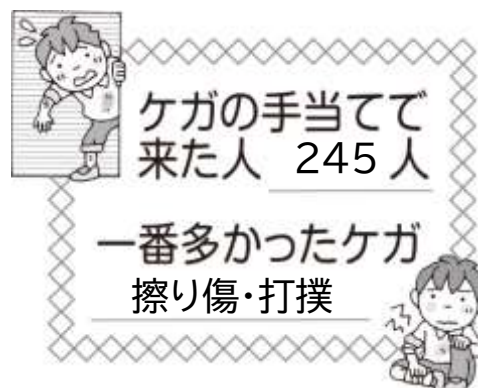
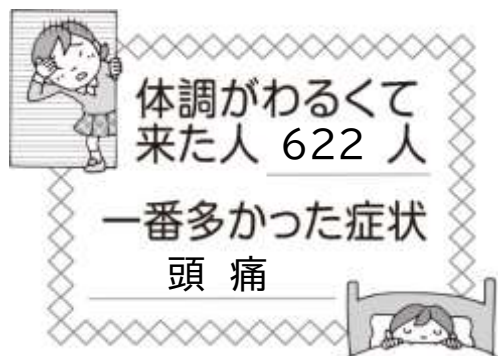
受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



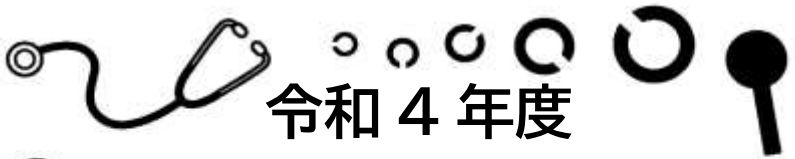
## 令和 3 年度保健室利用状況

今年度の保健室利用状況です。健康診断後に、保健室に来てもらい保健指導を行った人など、来室している全ての件数になっています。



令和 4 年 2 月末までの保健室利用  
件数です。

皆さん様々な理由で利用しています。  
来年度も気軽にご利用ください。



## 令和 4 年度 健康診断日程

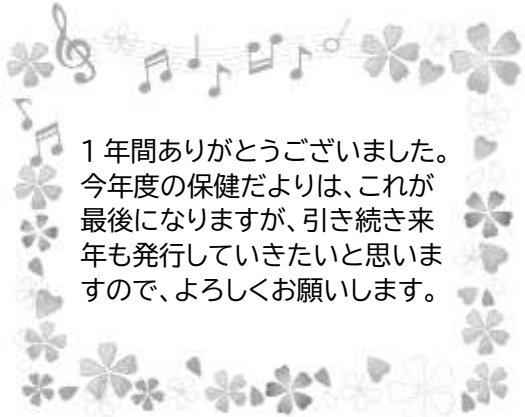
- 
- 
- 4 月 12 日(火) 身体測定(全学年)
  - 4 月 12 日(火) 循環器検診(1 年)
  - 4 月 13 日(水) 歯科検診(3 年・2 年)
  - 4 月 14 日(木) 尿検査回収日①
  - 4 月 15 日(金) 尿検査回収日②
  - 4 月 15 日(金) 結核検診(1 年)
  - 4 月 20 日(水) 眼科検診(全学年)
  - 4 月 21 日(木) 歯科検診(2 年・1 年)
  - 4 月 27 日(水) 内科検診(1 年)
  - 5 月 18 日(水) 内科検診・健康相談
  - 5 月 19 日(木) 歯科検診(1 年)
  - 6 月 29 日(水) 耳鼻科検診(1 年)

4 月になると、健康診断が始ま  
ります。まだ、予定なので日時が変  
更になる可能性もありますが行事  
予定をお知らせします。

できる限り、健康診断が受けら  
れるようにご協力ください。  
よろしくお願いします。

### \*身体測定\*

身長・体重・視力【全学年】  
聴力【1・3 学年】



1 年間ありがとうございました。  
今年度の保健だよりは、これが  
最後になりますが、引き続き来  
年も発行していきたいと思いま  
すので、よろしくお願いします。

