

# ほけんだより 4月



いそはらきょうえいこうとうがっこう  
磯原 郷英高等学校  
ほけんしつ  
保健室

しんねんどがスタートしました。せいとのみなさん、にゅうがく・しんきゅうおめでとうございます。4月は新しい友人や先生との出会いがあり、期待や不安を胸に抱いていることと思います。環境の変化で体調を崩さないよう、規則正しい生活習慣を心がけましょう。ほけんだよりでは、みなさんの心と体の健康に関する情報を発信していきます。1年間よろしくお願いいたします。

## ほけんしつりよう 保健室利用のルール

- ①休める時間は原則1時間まで
- ②保健室内での食事は禁止
- ③保健室では静かにする
- ④普段飲んでいる薬がある人は自分で必ず持ってくる。  
(※保健室では内服薬をあげられません。)
- ⑤保健室を利用するときは、**保健室利用許可証**をもってくる。

ようごきょうゆ いわせ  
養護教諭の 岩瀬 です。

みなさんが健康に過ごせるよう、  
お手伝いをします。困ったときは  
気軽に相談してください。

1年間よろしくお願いいたします。



## 4月の健康診断日程

16日(火) 5・6時間目	身体測定・視力検査(全年次) 聴力検査(1・3年)
26日(金) 13:10~	男子 内科検診

## 健康診断のメリット

- ①自分の体の様子や成長のしかたがわかる。
- ②病気の早期発見・早期治療につながる。
- ③健康や自分の体への関心が高まる。



## お世話になる学校医の先生

- <内科医> ・馬目 恒久 先生 (あおぞらクリニック)  
・中野 純樹 先生  
(なかの循環器内科クリニック)
- <眼科医> 高林 良文 先生 (高林眼科クリニック)
- <歯科医> 高島 章悦 先生 (たかしま歯科クリニック)
- <薬剤師> 菊地 勝 先生 (北茨城薬局関南店)

## スクールカウンセラー来校日

今年度も **朝日 華子先生** が本校を担当して  
くださいます。相談は予約制です。

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方も  
お気軽に保健室までご連絡ください。

TEL : 0293-42-0260