



花便りも伝わる今日この頃、新しい年度がスタートしました。  
入学、進級おめでとうございます。  
新しい環境や人間関係は、自分が思う以上に疲れるものです。  
心身の健康を保つためにしっかり食べて栄養をとり、よく寝て、  
無理せず今の環境に合った生活リズムを整えましょう。  
皆さんに会えるのが楽しみです。

## 健康診断週間です！



年に1度の健康診断、病気の早期発見・対応のための大切な機会です。日程は改めてお伝えします。  
結核予防会へ出向いて行う検査については後日連絡します。**4月9日**に本校保健室で身体計測予定です。  
自分の身体のことを知るによって、健康に目を向けるようにしましょう。

### 【検査項目】



身体計測



視力検査



聴力検査



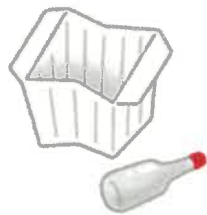
血圧



心電図



胸部 X 線



検尿

\*眼鏡、コンタクト、ハンカチを忘れずに持って来ましょう。

\*尿検査は、腎疾患や尿路感染の他、糖尿病や肝障害などの全身疾患を評価するために行います。

ビタミン剤や栄養ドリンクの飲料は尿の成分に影響するため前日は控えましょう。

生理中も検査は可能ですが、潜血陽性となる可能性もあることもあるので心配でしたら相談して下さい。

## 保健室を紹介します！



保健室は4階にあります。もし、部屋にいない場合は1階の事務室にいます。



オオタキ アリサ

看護担当の大瀧 亜里沙です。  
心や体がしんどくなった時は気軽に保健室を  
のぞいてみて下さいね。