

# 保健だより 4月号

茨城県立境高等学校

2年生3年生のみなさん進級おめでとうございます。新しい年度のスタートですね。感染予防をしながらですが、学校生活を楽しんでください。4月はストレスを感じやすい時期ですので、緑に触れる、1人になってゆっくりする、睡眠時間を確保する、バランスのよい食事をする、など自分でできるケアをしていきましょう。

## 健康観察

今年度も引き続き、自宅で健康観察・体温測定をして、いつもと同じ体調かを確認してから登校してください。発熱、頭痛やのどの痛み、咳などの風邪症状がある場合、味覚・嗅覚障害がある場合、家族がPCR検査を受ける場合には出席停止になります（症状がなくなるまで、家族の結果がわかるまで）。必ず学校に連絡をしてください。

**健康診断が始まります**からだの成長や健康状態を知るために実施します。

### <今年度の健康診断の日程>

内科検診	4月13日・18日	1時～	小嶋 Dr	1年生
	4月18日・25日	1時～	秋谷 Dr	2年生
	4月13日・27日	9時～	沼尻 Dr	3年生
歯科検診	5月19日・26日	8時40分～	鈴木 Dr	全
体位測定	4月21日・体育の授業中	6時間目		全
聴力検査	4月8日・11日	校内オリエンテーション		1年生
	体育の時間			3年生
心臓・結核検診	4月20日	8時40分～		1年生
尿検査	5月20日 6月2日30日	朝・回収		全

健康診断はできるだけ欠席しないようにしましょう。部活の大会等で欠席する場合には、他の学年の検診日に受診してください。

内科検診を受診する際に配慮してほしいことがある人は、遠慮なく担任の先生または保健室に申し出てください。

体位測定で身長・座高を測定する際に、ポニーテールやおだんごなどの髪型は邪魔になります。測定しやすい髪型にしてください。視力測定は、体位測定の時間に各クラスで測定します。

**Eco プロジェクト** 使い捨てコンタクトレンズケース回収にご協力ください。  
回収ボックスは、本館各階にあります♪ どうぞよろしくお願いします。

## プチしあわせリスト

長引くコロナ禍や、人間関係、勉強など、ストレスを抱えている人も多いのではないのでしょうか。ストレスそのものは減らせなくても、「楽しい時間」を増やすことでメンタルケアに役立ちます。みなさんがしていて楽しいと感じることをリストアップしておいて、時間を見つけてやっていきましょう。

自分にとってのプチしあわせを考えて書いてみましょう♪

例	私のプチしあわせリスト
友達や家族とおしゃべりをする	
おいしいものを食べる	
読書をする・マンガを読む	
ゲームをする	
動画を観る	
音楽を聴く	
絵を描く	
スポーツをする	
ちょっと朝寝坊してゆっくり起きる	
ペットと遊ぶ	
休日にファッションを楽しむ	

