



新たな気持ちで・・・



新学期が始まりました。

川口工業高校定時制の新入生の皆さん、はじめまして。養護教諭の末武 里江と申します。

また、川口工業高校定時制の在校生の皆さん、今年もよろしくお願ひします。

新入生の皆さんは、今までとは違う環境でのスタートになりますね。不安や迷いも多くなると思います。体調管理には気をつけて、万全な体制で学校生活が送れるようにしてください。

在校生の皆さんは、新たな目標をもち、健康に気をつけて有意義な学校生活を送ってください。日々の積み重ねが大きな力になります。一緒に頑張りましょう！



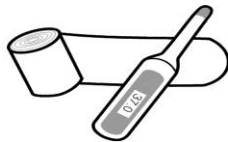
リズムのある生活をしましょう！

1日は24時間です。しかし、私達の体内時計は25時間とされています。
朝の太陽の光を浴びることで、1時間のズレをリセットすることができます。
しかし、生活リズムが乱れ、夜型の生活になると、体調を崩し、遅刻・欠席数が増えてしまうという悪循環になります。
自分の生活リズムを確立し、体調管理に努めましょう。

ようこそ！ 保健室へ

• こんなときに来てください •

けがをしたときや
臭いが悪いとき



体や心のことで
悩みがあるとき

健康についての本や
資料を調べたいとき



• 保健室で守って欲しいこと •

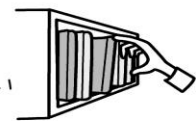
休んでいる人もいるので、
静かにしましょう



身長計や体重計など、
保健室にあるものを使うときは、
ひと声かけてください



読んだ本や資料は、
元の場所に戻してください



[注意]

- 原則として保健室では薬はあげられません。
- 保健室で行うのは応急処置です。その後の治療は病院や家庭で。



☆健康診断が始まります☆



1年に1度の健康診断が始まります。

健康診断は、病気の早期発見に繋がるだけでなく、皆さんが、より健康に生活するためにはどうするべきかを考えるきっかけになるものです。

ひとつひとつの検査が、皆さんが自分自身の健康を知るための大切な検査になります。

必ず、受診してくださいね。



定期健康診断実施一覧表→裏面を確認してください。