

4月のほけんだより

令和4年 4月
富山県立魚津高等学校
保健室

入学 進級 おめでとうございます

新年度が始まりました。新しい環境では緊張したり、気を遣ったりと、自分が感じる以上に心身が疲れるものです。リラックスする時間をつくることはもちろん、食事や睡眠などにも気を配り、新しい環境に徐々に慣れていきましょう！

こんなときには保健室に来てください

- ☑ **怪我をした**
傷口が泥などで汚れていたら、洗ってから来てください。保健室では、応急手当ては初回のみ。その後は家庭でお願いします。
- ☑ **体調が悪くなった**
授業の先生や友達に伝えてから来てください。具合が悪くなった原因を一緒に考えましょう。休養は原則1時間です。内服薬はあげられません。
- ☑ **相談したい、誰に話したらいいかわからない**
体や心のこと、学校生活（勉強・部活）や人間関係の悩みなど、どんなことでもかまいません。スクールカウンセラーの先生にも相談ができます。

保健室の中田です。みなさんが自分の心身や健康を守り、育てていけるようにお手伝いします。どうぞよろしくお願いいたします！



健康診断の目的は…?



- その1 ① 自分の成長や健康状態を知る
- その2 ② 病気の疑いがないかを調べる
- その3 ③ 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう！

学校医の先生を紹介します

内科	宮本 汎	先生
歯科	河内 昭人	先生
耳鼻科	加納 美樹子	先生
眼科	松本 真幸	先生
薬剤師	鹿熊 武	先生

今年度の行事日程

耳鼻科検診	4月15日(金) 2年1組&4組・3年 4月22日(金) 1年・2年2組&3組
歯科検診	4月28日(木) 2年1組&4組・3年 5月19日(木) 1年・2年2組&3組
眼科検診	4月14日(木) 2年1組&4組・3年 4月21日(木) 1年・2年2組&3組
身体計測 結核健診 心臓検診	5月2日(月) 1年
内科検診 運動器検診	5月20日(金) 1年
尿検査	4月26日(火) 一次検査(全学年) 5月6日(金) 一次検査予備日 5月20日(金) 二次検査(対象者)
色覚検査	7月頃(予定) 1年希望者のみ

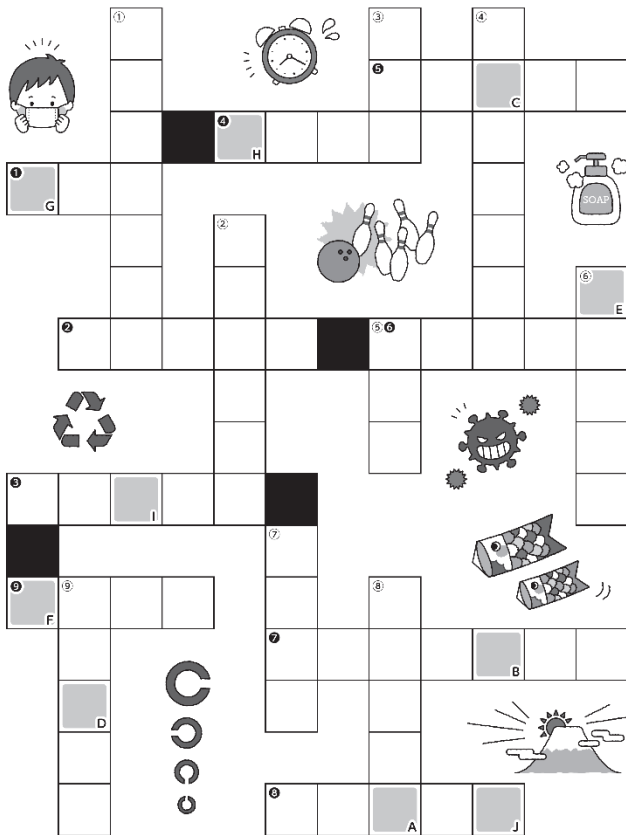
先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

今年の新学期はクイズを解いてスッキリしよう!

クイズ

1

クロスワードパズルを解こう



↓ タテのカギ

- ① クリスマスの日にプレゼントをくれるおじいさん
- ② ボールでレシーブ、トス、スパイクをするスポーツ
- ③ 朝、起きられなくて〇〇〇しちゃって間に合わなかった…
- ④ 目がどれくらい見えているかを測る検査
- ⑤ ここ数年、世界中で流行っている感染症。新型〇〇〇
- ⑥ 北極の反対側
- ⑦ 家に帰ってきたら、必ずうがいと〇〇〇〇をしよう
- ⑧ 5月5日は何の日?
- ⑨ ガラスの靴、カボチャの馬車、24時で魔法が切れる、がキーワード。お姫様の童話



→ ヨコのカギ

- ① 出かけるときは感染症予防のために〇〇〇をつけよう
- ② お風呂場を英語で表すと?
- ③ 再生利用のことを英語で表すと?
- ④ 大豆を発酵させた、糸をひく、においがする食べ物
- ⑤ 大きくて重い球を転がして10本のピンを倒す競技
- ⑥ 道と道が交わったところ。横断歩道や信号があるところも
- ⑦ 目の検査で使う、黒くて丸くて切れ目のある記号イラスト
- ⑧ 1月1日の日の出
- ⑨ 夜遅くに食べる食事

解答

A ~ J の文字をつなげて読むと…?

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

クイズ

2

隠されたイベントを見つけよう

けがにきをつけて
すいみんたいせつ
のこさずたべよう
てあらいとうがい
みんなでなかよし
じゅんびうんどう
あさごはんだいじ
えいようぼらんす

けがにきをつけて
すいみんたいせつ
のこさずたべよう
てあらいとうがい
みんなでなかよし
じゅんびうんどう
あさごはんだいじ
えいようぼらんす

いろんな言葉が並んだ2つの文章。立体視で見ると、カラダに関係のある大切なイベントの名前が出るよ。ちょっと難しいかもしれないけど、チャレンジしてみよう。

やりかた

立体視が難しければ自分に合ったコツをネットで調べてみよう!

- ① 2つの文章を30センチくらい離れた位置から見る。
- ② 少し「寄り目」にして、画面上部の3つの点が2つ（または5つ）に見えるようにする。画像と顔の中間地点に人差し指を立て、指先に焦点を合わせてもOK。
- ③ 画面上部の3つの点が2つ（または5つ）に見えるまで続けて、見えたらその状態をキープ。1行に1文字ずつ文字が浮かぶ（またはへこむ）よ。

解答

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

浮かんだ(へこんだ)
文字を上から
つなげて読むと…?

4月からも引き続き、各自で毎朝の健康観察をお願いします。検温や風邪症状の有無だけでなく、顔色や食欲、尿や排便などもチェックしてみましょう。顔色が悪い・普段よりも食べる量が少ない・尿や便の回数が多い・においや色が違うなどの場合は、体調不良のサインかもしれません。体の小さな異変に、早めに気付けるようになりましょう。

続けてがんばろう



感染症対策

4月からも引き続き、各自で毎朝の健康観察をお願いします。検温や風邪症状の有無だけでなく、顔色や食欲、尿や排便などもチェックしてみましょう。顔色が悪い・普段よりも食べる量が少ない・尿や便の回数が多い・においや色が違うなどの場合は、体調不良のサインかもしれません。体の小さな異変に、早めに気付けるようになりましょう。