

保健だより 4月

茨城県立日立工業高等学校定時制

みなさんこんにちは。ご入学・進級おめでとうございます。

新しい教室、新しい仲間、新しい先生、新しい環境で疲れもたまっているのではないのでしょうか。睡眠を十分とり、気持ちも体もゆっくりする時間を作りましょう。

教室の消毒作業のお願い

生徒のみなさんには登校後の教室入室時に自分が使用する机・イスの消毒を行っていただきます。教卓の近くに置いてある青いふたのタッパー容器に、手指・物品両方に使用できるアルコール脱脂綿が入っているので、それを使用し消毒を行ってください。みなさんが使用する教室は、全日制の生徒も使用します。

よろしくお願いします。

スクールカウンセリングのお知らせ

スクールカウンセラーの先生に悩み事や困ったことを個別に相談することができます。学校のことだけでなく、友人や家族のことなど、どんな内容でもかまいません。

「ちょっと話したいな」と思うことを気軽に相談してください



カウンセラー来校予定日	
第1回	4月22日(木)
第2回	5月20日(木)
第3回	6月24日(木)
第4回	7月15日(木)
第5回	9月16日(木)
第6回	10月14日(木)
第7回	11月25日(木)
第8回	12月16日(木)
第9回	1月13日(木)
第10回	2月24日(木)

健康な毎日を送るために大切な

3つのこと

* 栄養

好き嫌いなく、3食バランスよく食べましょう。



* 運動

毎日、少しでもいいので体を動かしましょう。



* 休養

早寝早起きを心がけ、睡眠はたっぷりとりましょう。



健康診断のお知らせ

全学年対象の、健康診断を実施します。安心して学校生活を送るための大切な行事です。なるべく実施日にお休みをしないようにお願いします。

健康診断予定日		
体位測定	4月23日(金)	認証・任命式終了後に行います
内科検診	5月13日(木)	時間等は後日お知らせします
歯科検診	6月3日(木)	時間等は後日お知らせします
尿検査	未定	時間等は後日お知らせします

はじめまして。

養護助教諭の大内友里愛と申します。

生徒の皆さんが健康で安心した学校生活を送ることができるように全力でサポートさせていただきますので、よろしくお願いします。

給食室か職員室にいますので、いつでも声をかけてください。

