



令和5年度
三高等学校
保健室

5月がスタートしました。1学期が始まり少し時間が経ちましたが、疲れは溜まっていますか？5月は4月からの心や体の疲れが出やすい時期なので、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。健康診断も続きます，自分の体の状態を振り返る機会にしてみてくださいね。

身体測定 みんなの感想♪

体重・身長	聴力（1. 3年のみ）
<ul style="list-style-type: none">・順調に成長していて良かったです。・身長をもっと伸ばしたいので，早く寝るようにします。・食生活を見直し，有酸素運動をしていきたいです。	<ul style="list-style-type: none">・異常なしで良かった。・これからもテレビの音量を注意していきたいです。
視力	
<ul style="list-style-type: none">・去年と変わっていないので良かった。・眼鏡の度数がピッタリでした。・視力が下がってしまったので，メディアの時間に気を付けたいです。・テレビなどを近くで見ないようにします。	

目とメディア機器との距離はどのくらい？

腕などと同じように，目にも筋肉があります。目とメディア機器が近づくほど，目の筋肉に力が入り，疲れ目や視力の低下につながります。

集中すると機器との距離がつい近くなりますが，30cm以上距離を取りましょう。

また，メディア時間を決める，休憩を入れるなど目に負担がかかりすぎないように注意しましょう。

毛様体筋



5月の定期健康診断日程

- 10日（水）：心電図検査
（1年生，昨年度未受診者のみ）
- 11日（木）：内科検診
- 16日（火）：耳鼻科検診
- 18日（木）：尿検査1回目
- 19日（金）：尿検査2回目
（1回目未提出者のみ）



保健美化委員会で花の植え替えをしました！



4/12（水）の放課後、保健美化委員会で花の植え替えを行いました。テキパキと植え替えてくれてとても頼もしかったです。また、広島サミットに向けた平和へのメッセージを皆で考えました。ガーデンピックに書き、花壇に飾っています。ぜひご覧ください！



三高中の感染対策について（5月1日現在）

健康ファイル

毎朝検温や体調不良の有無について記入して、提出してください。



消毒・手洗い

校舎や教室の入り口にボトルが設置されています。こまめに消毒してきれいな手で過ごしましょう。



換気

休憩時間は必ず換気をしましょう。グラウンド側と廊下側の窓を一か所ずつ、約 20cm 開けましょう。



なやみ相談日を活用しよう！

三高中学校では、毎月第3水曜日を「なやみ相談日」としています。養護教諭やスクールカウンセラー、担任の先生以外にも、希望する先生に相談をすることができます。

部活の顧問の先生、共通の趣味を持っている先生など、自分が話しやすい先生に相談することができます。希望がある人は養護教諭に声をかけてください。



5月のSC来校日は9日（火）、19日（金）、23日（火）です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が折り返し連絡し、日程を調整します。

