



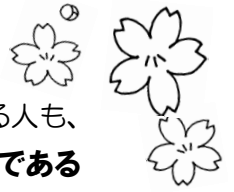
新座総合技術高等学校 保健室 平成31年3月8日

明日 もうすぐ

卒業・進級 おめでとうございます

これから、新総を巣立っていく人も、新総でがんばる人も、自分のやりたいことをするためには、**心と体が元気であることが“必須条件”**です。

それぞれの新しいスタートラインに立つまで、まだ少し時間があります。この間にしっかりと自分自身のメンテナンスをしておきましょう。

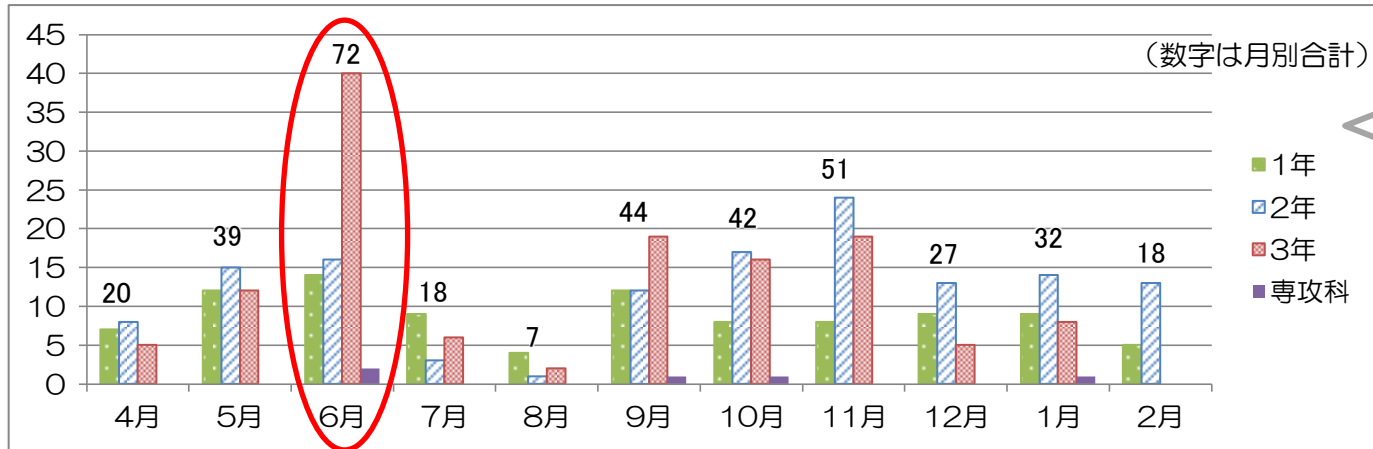


平成30年度 保健室来室状況

(平成30年4月1日～平成31年2月28日)

外科的訴え

6月は部活動を引退した3年生が多く来室！
引退後も適度な運動を…



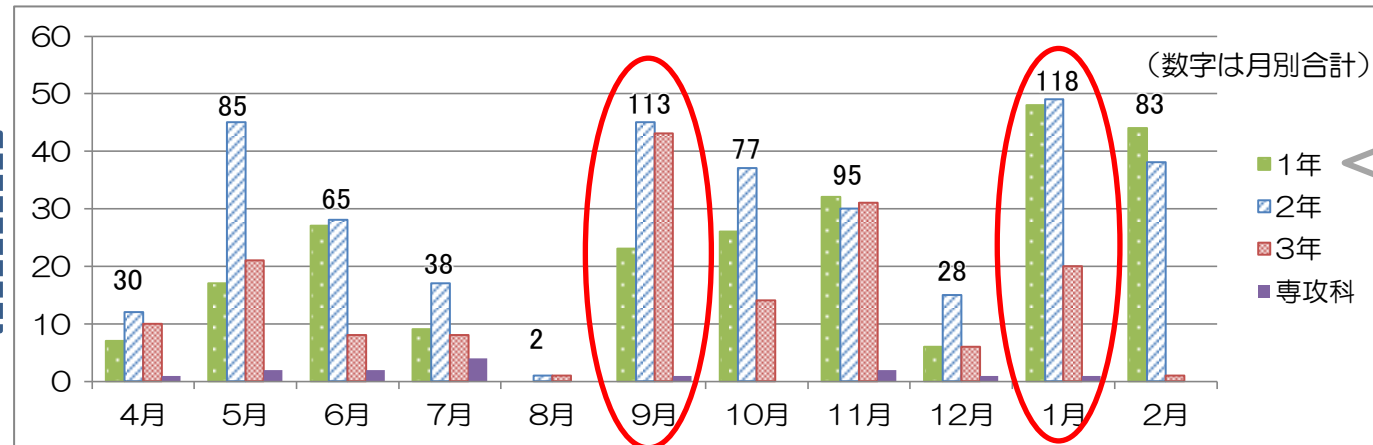
【来室者数】

1年生： 97人
2年生： 136人
3年生： 132人
専攻科： 5人

合計 370人

内科的訴え

9月, 1月に注目！
長期休暇中に生活習慣を見直して健康な身体をつくろう！



【来室者数】

1年生： 239人
2年生： 318人
3年生： 163人
専攻科： 14人

合計 734人

この1年間
 心の健康に 気をつけて (チェックしてみよう。)
 生活でできましたか?)



<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>	<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p> <p>WHAHA</p>
---	--	--	---	--	--

春休み
 は
 自分メンテナンス!

特に病気でもないのに頭痛や腹痛
 などの体調不良が多い人は、その
 原因を見つけて、生活リズムを立
 て直しましょう。



むし歯や歯周病の治療がまだの
 人、メガネやコンタクトレンズ
 があわなくなっている人、春休
 みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリして
 しまったり、疲れている
 なーと感じる人は、思い
 切って休養をとって、リ
 フレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、
 新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

~新しい1年が始まる前にチェック!~

健康診断で見つかった
 疾病異常の受診は
 終わっていますか?



保健室から借いた物を
 まだ返していない人は
 いませんか?



受診結果報告書や日本スポーツ
 振興センターの書類など、
 提出し忘れていたものは
 ありませんか?



3
 月
 8
 日
 金
 曜

過番
 亦 鶴
 平 淵