

保健だより

Spring号

大阪府立和泉総合高校 保健室



保健室の西本です

新年度がスタートしました。たくさんの「新しい」に出会う
みなさんはわくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか。
早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。
保健室からも、みなさんのことを応援しています！よろしくお願ひします。

健康診断

4月11日(月)から健康診断が始まっています。

詳しい日程は「健康診断の日程」を見てください。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。

自分の体を守り、健康な生活を送るために、今年の健康診断もしっかり受けましょう。

内科検診では、スクリーンなどを使い
他の人から見えないようにしますが、
完全個室ではありません。

特に配慮が必要な場合は、担任の先生、
または保健室まで連絡してください。



身長を伸ばしたい人へ アドバイス

しっかり食べよう

タンパク質、脂質、
ビタミン・ミネラルを十分に！

よく寝よう

成長ホルモンは睡眠中に
たくさん分泌されます

運動をしよう

骨は運動などで刺激を
受けるとよく伸びます

災害共済給付制度 についてのお知らせ

学校の管理下でケガをして医療機関にかかったとき、

医療費の一部が給付されます。総医療費5,000円

(自己負担3割の場合、支払額が1,500円)以上が対象です。

給付の時効は受診した月から2年間です。

早めに学校までお知らせください。



生理用品で困っている人へ

B棟2Fの女子トイレに生理ナプキンを
置いています(無料)。

家庭で準備できずに困っている人は
自由に取ってください。

不安や悩みがある人は、ひとりで抱え

込まず話しやすい先生や地域の保健所
などに相談してくださいね。