

# 保健だより 4月



石川県立金沢向陽高等学校  
保健室

1学期がスタートして、2週間が経ちました。  
みなさんも新しい環境にそろそろ慣れてきた頃でしょうか？

新しい通学経路に慣れ始めるこの時期、保健室には登校中のケガによる来室が増加します。特に自転車に乗っている人は注意しましょう。「急いでいて転んだ」「大丈夫だろうと思っていたら車がきた」「歩行者とぶつかりそうになった」と理由は様々ですが、共通しているのは余裕の無さ。朝は時間に余裕を持って行動するようにしましょう。

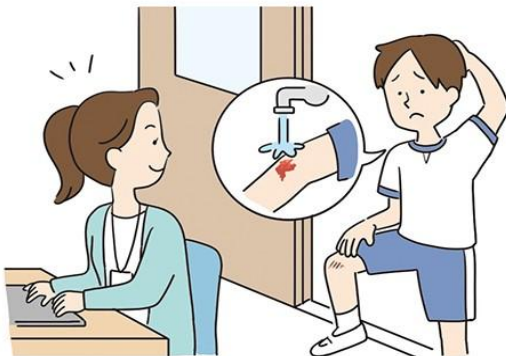


## こんなとき、保健室で待っています！

保健室は、心と体を休める場所です。こんなときは、ぜひ保健室を利用してください。

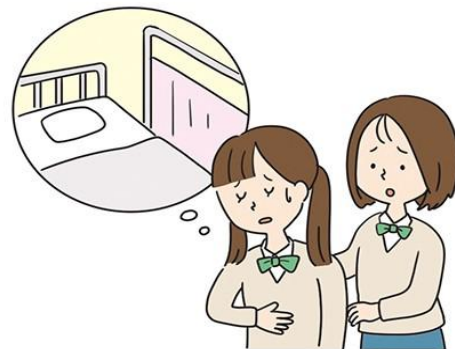
### けがをしたとき

すり傷・切り傷などは流水で洗うなど、できるところまで自分で処置してから保健室へ。



### 体調が悪いとき

一時的に保健室のベッドで休養できます。少し休んでも体調が戻らない場合は、保護者の方に連絡して早退します。



## 毎朝、健康チェックを行いましょう

みなさんの健康状態の把握と感染症発生状況の把握のため、健康チェックを行っています。毎朝、必ず自分の健康状態をチェックし、異常のある時は入力をお願いします。

【入力方法①：向陽ホームページから】

【入力方法②：Chromebookから】

クリック

健康チェック  
フォーム



クリック

学校ホームページ <https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/kouyoh/>

(生徒用) 健康チェック入力フォーム <https://forms.gle/L3BN4Etq5kKEMi618>

# こんな人はいませんか?

朝ごはんを  
食べる  
時間がない



朝は  
食欲がなくて  
食べられない



朝は食べる  
習慣がなく、  
用意されていない



## 生活習慣を見直そう!

朝ギリギリまで寝ていれば、朝ごはんを食べる時間がとれません。また、夜遅い時間に何か食べれば、朝になっても食欲がわかないこともあります。もし「夜ふかし→朝寝坊」という悪循環に陥っているなら、生活習慣の見直しが必要です。まずは朝起きる時間を早めることから始めてみましょう。



## 一品から始めてみよう!

朝は食欲がなかったり食べる習慣がないという場合には、バナナだけ、おにぎりだけというように、何か一品だけでも食べることから始めてみましょう。簡単なものなら自分で用意することもできますし、時間がない人も一品だけなら口のできるかもしれないですね。慣れてきたら、少しずつ品数を増やし、栄養バランスも考えましょう。



## まちがいをさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう!

絵は細かいけど、結構見つけやすいです。

