

保健だより



令和2年6月4日発行
京都府立鳥羽高等学校

学校が再開され、約1週間が経とうとしています。みなさん、身体は慣れてきましたか？朝起きにくかったり、なんとなく身体がしんどかったりする人もいると思います。

来週には部活動の再開も予定されており、一気に疲れが出てくる可能性もあります。しっかりと休養をとりながら少しずつ学校生活のリズムに体を慣らしていきましょう。

相談できる人をつくっておこう

自分自身のことや人間関係、家庭、勉強、部活動、恋愛など人には様々な悩みがあります。一人で解決できることもあると思いますが、多くのことは誰かに相談したりアドバイスをもらったりすることで気持ちが楽になったり早期の解決に繋がったりします。

相談する人は誰でも構いません。みなさんが「相談しやすい」「この人なら言ってもいいかな」という人に相談してみましよう。そのような存在の人が一人いるだけでもみなさんにとって大きな力になります。



もし不安なことや気になることがある場合は保健室に相談してみてください。

みなさんにとって一番良い解決方法を一緒に探していきましょう。



検尿未提出の人へ

6月3・4日に実施された検尿の提出がまだの人は**10日(水)に必ず提出**してください。

容器がないという人は、10日までに保健室まで取りにきてください。



身体計測を行います

6月2日より、クラスごとに**昼休み**の時間を使って身体計測(身長・体重)を行っています。

日時は担任の先生を通してクラスごとに案内をします。



心臓・X線健診について

～1年生の皆さん～

6月11日(木)に1年生を対象に心臓・X線健診があります。心臓の動きや肺に異常がないかを調べる大切な検査です。

体操服が必要になりますので、準備をしておいてください。**女子は長袖ジャージ(上)と柄のないシャツ**が必要です。

