

# ほけんだより 4月

令和5年4月  
愛媛県立大洲農業高等学校  
保健室

新学期がスタートして1週間がたちました。新しい学校や学年には慣れましたか？  
環境の変化というのは、自分が思っているよりも疲れるものです。特に4月は行事  
が多く、家に帰る頃にはぐったり……という人もいるのではないのでしょうか。疲れを  
ため込みすぎないように、しっかり休んで、毎日元気に過ごしましょう。



## 健康診断が始まります！

① 身体計測

4月12日(水)

内科検診

② 2年生 4月14日(金)  
1年生 4月18日(火)  
3年生 4月24日(月)

結核検診

1年生のみ 4月17日(月)

心電図検査

1年生のみ 4月26日(水)

+

貧血検査

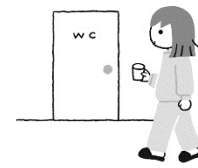
4月26日(水)

眼科検診

1年生、2・3年生抽出者 5月22日(月)

歯科検診

5月25日(木)



尿検査  
回収日

一次検査 4月25日(火)  
予備日 4月26日(水)

二次検査 5月19日(金)  
予備日 6月9日(金)  
※ 該当者のみ

忘れ物がないか  
チェック！



はじめまして。養護教諭  
の黒河です。みなさんが元  
気に過ごせるように、心と  
体の健康をサポートしま  
す。これからよろしくお願  
いします🌸

いつでも  
Welcomeです



## 新しい私を始めよう

新学期・新学年が始まる春に、何か新しいことを始めて  
みませんか？おすすめなのが朝活です。朝活の定番は読書  
ですが、朝ごはん前のウォーキングやヨガ、勉強（特に暗  
記系の科目が頭に入りやすい）など、何でもあります。前  
向きな気持ちで一日をスタートできる「朝日記」や「朝の  
タスクメモ」も、おすすめです。さて、朝活には、スッキ  
リと目覚めるために睡眠の質を上げることが必要不可欠  
です。そこで、右の3つに注意してみましょう！

- 睡眠前にPCやスマ  
ホ、タブレット  
の画面を見ない
- 睡眠の3時間前ま  
でに食事を終える
- 睡眠の1時間前ま  
でに入浴する