

# 保健室だより

山商高 保健室  
令和4年1月30日

山商生にとって、検定が続く忙しい時期に入っていますね。疲れが出ている頃ではないでしょうか。新型コロナウイルス感染症の流行に加え、インフルエンザに罹患する人も出てきました。免疫力を高めることが一番の感染対策になります。定期的な運動や十分な睡眠、バランスのとれた食事はもちろん、リラックスする時間を作りましょう。

## ストレスはためないこと！すずんでリラックス

「すっきりした〜！」



ぐっすりじゅうぶんと十分な睡眠すいみん

「ここちいい〜！」



ぬるめの湯船ゆふねにつかる

「たのし〜！」



趣味しゆみの時間じかんを大切にたいせつ

「おいし〜！」



ときには自分じぶんにご褒美ほうび

これこれをしている時間じかんが好きす！ これこれをすれば必ずかならずリラックスできるなにかをみつけておこう！

## 自分をメンテナンスして大切にしよう

春の健康診断の結果、受診が必要な人に『受診のすすめ』を出しています。今回、まだ未受診の人に、黄色の紙で『受診の勧め』再配布しました。心と体を整えて、新しい学年を気持ちよくスタートできるように、検査・治療を済ませておきましょう。

▲視力の矯正が適正でないと、  
学習能率の低下のみならず、  
眼精疲労・肩こり・頭痛の原因になります。

▲虫歯は、痛みを感じるまで放置すると、  
治療費・治療時間がどんどん増えることに。  
計画的に早期受診を！



## 進学、就職先でも必ず健康診断があります

3年生の登校日もあと数日。コロナ禍でさまざま制限された高校生活だったと思いますが、元気に変化に適応し、さすが生きる力みなぎる山商生👍。それも健康な身体があつてこそ。進路は様々でも、進学先や就職先では必ず健康診断があります。卒業するからと未受診のものを放置しないようにしてください。

※年に一度、『学校や会社は、所属する人に健康診断を受けさせること、所属する人は、健康診断を受けること』が法律で定められています。

