



徳島北高等学校
令和7年5月9日

新年度が始まり約1ヶ月が経ちました。気づかぬうちに疲れがたまっていることもあるかもしれません。十分な休息や睡眠をとりながら、自分のペースで学校生活を過ごせるようにしましょう。



保健厚生委員(3年)より



より良い生活習慣を目指して

今月から、保健厚生委員の3年生が、生活に役立つ情報や受験に向けての過ごし方についてお知らせします。5月は、304HRが担当しました。

毎日の朝ご飯で勉強に集中!

炭水化物 + ビタミンB群で脳を活性化

朝 **夕**

朝ご飯派	夕食派
・玄米	・全粒粉のパン
・納豆	・牛乳、チーズ
・汁物	・ハムエッグ
・果物	・ナッツ入りサンド

朝ご飯は毎日食べ、栄養とり、勉強に集中しちゃ~!

参考：明治 HP (<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokukku/>)

5・6月健康診断の日程

日付	項目	対象者
5月 8日(木)	内科検診	3年生③
5月 15日(木)	耳鼻科検診	1年生① 2・3年生希望者
5月 29日(木)	尿検査	再検査者等
6月 12日(木)	耳鼻科検診	1年生②
6月 25日(水)	歯科検診	3年生
	眼科検診	1年生 2・3年希望者
6月 26日(木)	歯科検診	2年生
6月 27日(金)	歯科検診	1年生

結果通知をもらったら…

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです(スクリーニング)。「再検査」や「要精密検査」の結果が出ても病気とは限りませんが、指示に従って「検査」を受けるようにしてください。また、その結果を、必ず保健室に知らせてください。

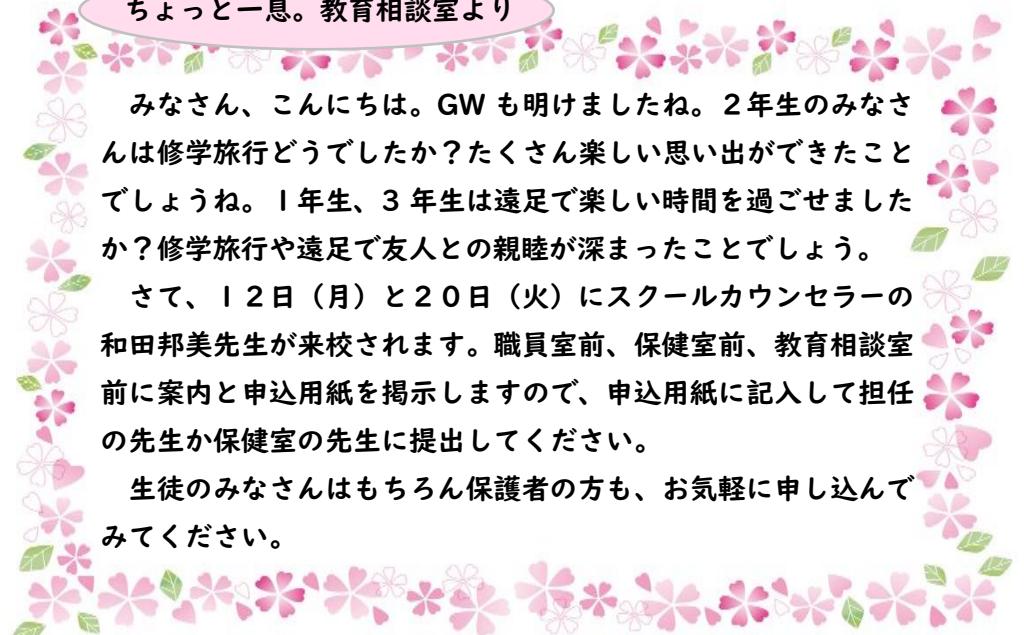


ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。GWも明けましたね。2年生のみなさんは修学旅行どうでしたか?たくさん楽しい思い出ができたことでしょう。1年生、3年生は遠足で楽しい時間を過ごせましたか?修学旅行や遠足で友人との親睦が深まったことでしょう。

さて、12日(月)と20日(火)にスクールカウンセラーの和田邦美先生が来校されます。職員室前、保健室前、教育相談室前に案内と申込用紙を掲示しますので、申込用紙に記入して担任の先生か保健室の先生に提出してください。

生徒のみなさんはもちろん保護者の方も、お気軽に申し込んでみてください。



参考：少年写真新聞社「ほけんイラストブック」、日本学校保健研修社「健」