



入学・進級 おめでとうございます

進級・入学おめでとうございます。期待に胸を膨らませている人もいれば、新しい環境に緊張や不安を感じている人もいるでしょう。新しい生活が始まると、無意識に力が入ってしまうものです。まずは近くの人に挨拶をするなど、小さな一歩からあなたらしいペースで新学期をスタートさせていきましょう。

Schedule

健康診断がはじまります！

健康診断は自分の身体と向き合う1年に1度のチャンスです！健診当日に遅刻や欠席、忘れ物がないようにしましょう。

項目	学年	日時	時間	注意事項、持ち物
身体測定 視力検査 聴力検査	全学年	4月10日(金)	準備4校時 実施5~6校時	聴力検査は1年生、3年生のみ 【持ち物】 メガネ、コンタクト、体操服
尿検査1次	全学年	4月16日(木) 4月17日(金)	朝礼時 教室で提出	当日朝の尿を持参 遅刻した人は保健室まで直接持参
歯科	3年生	4月21日(火)	2~4校時	歯磨きをしてくること
	2年生	4月28日(火)		
	1年生	5月12日(火)		
内科	3年生	4月22日(水)	5~6校時	【持ち物】 半袖体操服上
	2年生	5月13日(水)		
	1年生	6月3日(水)		
耳鼻科	全学年	4月23日(木)	2~4校時	耳掃除をしてくること
眼科	全学年	6月16日(火)	5~6校時	コンタクトをしたままでOK
レントゲン 心電図検査	1年生	5月26日(火)	1~4校時	【持ち物】 男子：半袖体操服上下 女子：半袖体操服上下とジャージ上
尿検査2次	全学年	5月28日(木)	朝礼時 教室で提出	再検査の人、1次で未提出の人のみ

鼻がつまると「虫歯」になりやすい！？意外な関係性とリスク

花粉症や寒暖差で鼻がつまりやすい季節です。実は、鼻がつまると虫歯や口臭のリスクが激増します。『鼻』の問題なのに、なぜ『歯』に影響が出るのでしょうか？

【原因は「口呼吸（くちこきゅう）」にあり！】

鼻がつまると、私たちは無意識に口で息をします。口呼吸をすると、口が渇き唾液（つば）の量も減少します。唾液には、口の中をきれいにする機能や虫歯リスクを減らす機能があるため、唾液の量が減ると虫歯になりやすく、口臭の発生にもつながります。



【口と歯を守るためにできること】

- ①こまめに水をとる
→口の中をうるおし、唾液（つば）をでやすくする
- ②マスクをする
→口の中の唾液が乾くのを防ぐ
- ③よくかんで食べる
→食べ物をよくかむことで唾液がたくさん出る



information

保健室からのお知らせ



保健室の場所

保健室は、南校舎（1年生の教室がある校舎）の1階にあります。身体のこと、悩みごと、健康診断のことなど気になることがあれば、保健室にきてください。



災害共済給付申請

学校や部活動で怪我をし、病院を受診した場合は医療費の申請ができます。申請窓口は保健室です。（子ども医療費助成やひとり親家庭等医療補助性との併用はできません）



スクールカウンセリング

神港学園では、スクールカウンセリングを予約制で実施しています。予約は保健室で受け付けています。

実施日時：毎週火・木
10時～15時



外部の相談窓口

チャイルドライン
毎週月曜日～土曜日
16時から21時
<https://childline.or.jp/chat/>
24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310

ひょうごっこSNS悩み相談
毎日17時から21時
<https://pref-hyogo.coco-chaport.jp/>

1学期は、運動量の増加や大会前の練習などによりケガが多くなりがちです。運動前にストレッチなどのウォーミングアップを行い、運動後はクールダウンの時間をしっかりととり、ケガを予防しましょう。今年も春頃から気温が高くなることが予想されます。気温や天気を見て衣服の調整、水分補給を行ってください。

みなさんが元気に高校生活を送れるようサポートします！楽しく充実した一年になりますように！