



徳島県立城東高等学校
令和8年5月発行

新年度が始まり、1ヵ月が経ちました。1年生の皆さんは、新しい生活リズムに慣れてきたでしょうか。2・3年生の皆さん、今年度から45分授業が始まっていますが、昨年と比べて日々の過ごし方に変化はありましたか？早く下校できる分、有意義な時間の使い方を考えてみてくださいね。といっても、何をするにもまずは元気が必要です。健康な体づくりのために、あらためて生活習慣を見直してみましよう。さあ、5月のスタートです！



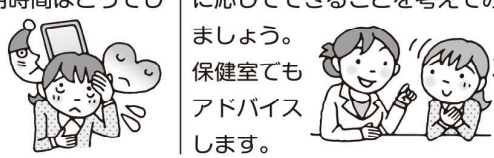
〇〇〇 ちょこっとコラム 〇〇〇

このコーナーでは、皆さんの「ちょっと気になること」に注目した記事を紹介しています。ちょこっと読んでみてくださいね。

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

| 原因は何だろう？ | 自分でできる対応は？ | 次にならないためには？ |
|--|--|--|
| 昨日はよく眠れましたか？ メディアの使用時間はどうでしたか？ 心配ごとや悩みごとはありますか？ | 薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。 保健室でもアドバイスします。 | 原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。 なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。 |



**適度に休むことも
大切です**

毎日、何かしらの予定を入れて忙しくしていませんか。たまには「何もしない日(時間)」を決めて計画的休養をとってくださいね。

健康診断 まだまだ 続きます

尿検査の日程をお知らせします

◎尿検査の日程が決まりましたので、お知らせします。近づいてきたらClassiで検査方法を配信するので、確認してください。

| 検診日 | 曜日 | 時間 | 検診項目 | 対象者 | 検診場所 |
|-------|----|---------|------|---------|---------|
| 5月26日 | 火 | 朝のSHR | 尿検査① | 全員 | 各教室の回収箱 |
| 6月2日 | 火 | 10:30まで | 尿検査② | 前回の未提出者 | 保健室 |
| 6月12日 | 金 | 10:30まで | 尿検査③ | 前回の未提出者 | 保健室 |


△気をつけて！△

検査前（2～3日前）から、ビタミンCを含んだジュースやサプリメント類を飲まないでください。ビタミンCは尿の血液反応を陰性化する恐れがあり、疾病の発見が遅れることがあります。病院で処方されている場合は、主治医の先生に相談しておきましょう。

＼ 保護者の方へ ／

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



+

※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

参考文献：雑誌「健」