

# さくらウェルネス 第45号

桜の聖母短期大学 健康管理室

令和7年4月

## 入学・進級おめでとう

新しい教室、新しい先生や友達などに会うのはワクワクしますね！  
楽しい反面、「大丈夫かな？」と不安になることもあるかもしれません。  
健康管理室では、心や体の悩みを相談できます。ケガをしたり、気分が悪かったりする、  
など何か困ったことがあるときには、健康管理室に来てください。  
いつでも皆さんの心と体の成長を応援しています！



## 保健室を利用するときのルールとマナー

保健室はみんなのためのものです。保健室に来るときには、次のルールを守りましょう。

- ◆先生に保健室に行く理由を伝えて、断ってきてから来室してください。
- ◆入室するときには「失礼します」とあいさつをしましょう。  
その際には必ず学籍番号と名前も教えてください。
- ◆来室理由を先生に言葉で教えてください。  
また所定の用紙に来室目的を記入してください。
- ◆すり傷がある場合は水道の水で洗ってから来ましょう。
- ◆ベッドで休養している人がいるときには静かに過ごしましょう。
- ◆保健室の入口に“ベッド利用者の表示”がある時には廊下は静かに移動をしましょう。
- ◆保健室のものをを使うときには、「使いたいです」と一言かけてから使いましょう。



# 健康で過ごすために



自分の健康を守るのは誰でしょうか？それはあなた自身です。  
必要なことを学んだり、スポーツや趣味を楽しんだり、友達と仲良く過ごしたりするためには健康であることが大切です。自分の健康を守るために、健康診断は欠かせません。健康診断では体の成長の具合を確かめたり、異常がないかどうか調べたりします。また今後、「さくらウェルネス」でも、健康に関する情報を届けていきますので、ぜひ参考にして活用して下さい。

## 健康診断の目的



体の状態や成長の様子をチェックする



自分の体や健康について知り、興味をもつ



異常や病気を早期発見し、早期治療できる



健康に生活するための目標が分かる

## 健康診断の項目

身体測定：身長・体重、成長の様子をチェック

内科健診：心臓や肺、骨・皮膚の状態、栄養がとれているかどうかのチェック

視力検査：目の見え方や目のまわりの状態をチェック

レントゲン検査：結核という病気の疑いがないかどうかのチェック(2年生キャリア教養科は実施しません)

採血検査：麻疹・風疹抗体をチェック(2年生は実施しません)

尿検査：腎臓病や糖尿病などがいないかどうかのチェック



**注目!** 今年の尿検査は 4/7 提出となっております。



## 花言葉は“元気いっぱい”



菜の花が咲いているのを目にすることがあります。

春の訪れを感じますね。菜の花の花言葉には、「元気いっぱい」「快活」「活発」「明るさ」などがあります。今年度も皆さんには元気いっぱいでも明るく過ごしてほしいと思います。

元気で健康に過ごすためには、しっかり睡眠をとって、朝ごはんを食べることが欠かせませんね！毎日の規則正しい生活リズムを整えていきましょう！