



保健だより7月

川口東高校 保健室 R2. 7. 9



今年は、7月いっぱい1学期となりました。暑さは増しますが授業やテストは続きます。元気に乗り切って短い夏休みを楽しみましょう。毎朝の健康観察・検温をお忘れなく！ さて、「学生」として迎える最後の夏休み、という人もいるでしょう。有意義な夏になりますように。

健康診断日程のお知らせ・変更のお知らせ

本来は6月までに実施する健康診断ですが、臨時休業期間の延長や感染予防の観点から、日程調整が続いております。

《新たに日程が決まった項目》

月日	予定時間	項目	対象
7月7日(火)	9:00~11:50	心臓検診 (心電図検査)	1学年
8月25日(火)	午後	身体測定	全学年
9月2日(水)	13:30~15:00	耳鼻科検診	1学年
9月3日(木)	9:00~10:00	眼科検診	1学年
9月8日(火) 9月15日(火) 9月16日(水)	13:30~15:30	内科検診	全学年 ※割り振りは後日
10月29日(木) 11月5日(木)	9:00~12:50	歯科検診	全学年 ※割り振りは後日

《日程が未定の項目》

結核検診(胸部X線撮影)・1学年

※2学期に実施予定です。

《日程が変更の項目》

尿検査

一次 7月13日(月)
14日(火)
二次 7月28日(火)

一次 9月8日(火)

9日(水)

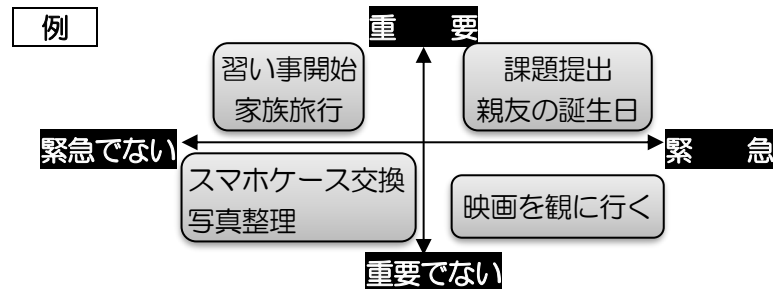
二次 9月23日(水)

「自分の時間」を手に入れませんか

学校が再開して、一気にやるが増えてきました。時間を整理整頓して「自分の時間」を手に入れませんか？

1 優先順位のマップを作ろう！

- ①「やるべきこと&やりたいこと」を書き出す(パパッと2分程度で)
- ②書き出した項目を「重要度」と「緊急度」で振り分ける



2 「緊急度は低いけれど、重要なこと」を実現しよう

多くの人は、緊急性の高いことは早めにやります。けれど、「締め切りはないけど重要」なことは先延ばししがち。これを実現する時間を作りましょう。

- ①いつ・どこに・誰と・何を・どのように・費用はいくら を具体的に。

例 : 習い事開始

来月中 ・ ○○スクール ・ 母と ・ 説明会参加
自転車 ・ 月に1万円以内ならやる

- ②スケジュール表に記入できるくらいに具体的な行動にして、あらかじめスケジュール表に書きこみます。

例

- * 行き方を調べる = 前日に母と
- * 説明会の詳細を確認 = 今週末
- * スクールについてネットで調べる = 通学の電車内で

「やりたいこと&やるべきこと」を具体的な行動に分解して、スケジュールに組み込んでしまえば、残りは自由な「自分の時間」。試してみてください。