

5月のほけんだより

5月号
登米総合産業高校
保健室

新学期がスタートして1ヶ月が経ちましたがゴールデンウィークを挟んで生活リズムが崩れてしまっている人も多いのではないのでしょうか。運動部の皆さんは、いよいよ支部総体を迎えます。万全の体調で試合にのぞみ、良い結果を残すことができるように自分の生活を見直しましょう！また、部活動に限らず、毎日を健康に過ごすことができるように継続的に自己管理をしていきましょう！

健康診断に関するお知らせ



4月12日（火）に体位測定を行いました。

本校の身長・体重の平均値と視力検査の結果をお知らせします。

男子	1年	2年	3年	女子	1年	2年	3年
身長(cm)	168.3	169.3	169.4	身長(cm)	155.7	157.6	157.0
体重(kg)	60.2	63.4	63.0	体重(kg)	60.9	53.8	55.1

視力検査	A	B	C	D
全校(人)	237	84	87	12

※4/28現在

健康診断、まだまだ続きます



今後の健康診断日程

A : 1.0 以上 B : 0.7 以上 1.0 未満
C : 0.3 以上 0.7 未満 D : 0.3 未満

検査	日程	対象
循環器・血液検査	5月10日(火)	1年生
歯科検診	5月25日(水) 6月2日(木)	1年生 3年生 ※2年生は日程調整のため決まり次第連絡します。
内科検診	5月30日(月) 6月3日(金) 6月10日(金) 6月13日(月)	2年生 1年生…農業・機械・電気・商業 1年生…情報技術・福祉 3年生…農業・情報技術 3年生…機械・電気・商業・福祉

スマホやタブレット、正しく使えていますか？



4月に行われた眼科検診の際に、校医の先生より、本校は全国的な平均値と比較してめがねやコンタクトなどで矯正をしている生徒が多いとご指摘を受けました。視力低下の原因としては遺伝も考えられますが、現在はスマートフォンやタブレットを活用する機会が増え、それによって視力低下を引き起こすことが多くなっています。これを機会にデジタル端末の使い方を見直し、自分の目を守りましょう！

●姿勢を正して、画面から目を30 cm以上離しましょう。

●30分画面を見たら1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めましょう。

●目が乾かないように、よくパチパチとまばたきをしましょう。

●休日は、明るい屋外でからだを動かしましょう。

●寝る1時間前からは、画面を見ないようにしましょう。

～日本眼科医会制作「デジタル端末を使う時は」より～



カウンセリングについて



5月・6月のカウンセラー来校日

【5月10日(火)】【5月24日(火)】

【6月1日(水)】【6月14日(火)】【6月22日(水)】

カウンセリングを受けるには予約が必要です。希望する場合は、担任の先生、福祉科の高橋郁恵先生または保健室までお知らせください。

そうだんりよく たいせつ ちから
「相談力」も大切な“力”です

なや 悩みがあったり、お こ 落ち込んだり、き ぶん 気分がモヤモヤするとき、どうしてですか？ じ ぶん かいけつほう 自分で解決法をかんが 考えついたり、じ ぶん 自分なりの方法でモヤモヤをかいしょう 解消できればOK！ でももし、いつまでもくよくよ考えたり、お こ 落ち込みから抜け出せないときは「相談力」をはっ き 発揮してはどうでしょう？

そうだん どう相談したらいいかわからないときは



はな 話しかけやすい人は誰ですか？ しん み き 親身に聞いてくれる人がきつといはるはず。きりだ 切り出しにくいときは、なんでもなし はじ はじめるといいかもしれません。

これからいろいろなけいけん 経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切にそだ 育ててほしい“ちから”です。ほけんしつ 保健室も「相談力」のおてつだ 手伝いをします！