

# ほけんだより 5月

5月号  
登米総合産業高校  
保健室

## 健康診断について

### 健康診断日程

**5月 16日 (木) 耳鼻科検診**

〈1年の対象者のみ〉

**27日 (月) 内科検診②**

〈3年商業・福祉、2年電気・商業・福祉〉

**6月 7日 (金) 内科検診④**

〈1年農業・機械・電気・情報技術・福祉〉

**17日 (金) 内科検診①**

〈3年農業・機械・電気・情報技術〉

**31日 (金) 内科検診③**

〈2年農業・機械・情報技術、1年商業〉

### 内科検診では、何を確認している？

#### ★心臓の音、呼吸の音

心臓や呼吸器に異常がないか確認しています。

#### ★栄養状態、皮膚の様子

皮膚の色・光沢、皮下脂肪の状態を確認しています。

#### ★筋肉や骨格の様子

筋肉や骨格の発達の状況を確認しています。

#### ★貧血の有無

下まぶたの裏側の色を見て確認することがあります。

### 《服装等について》

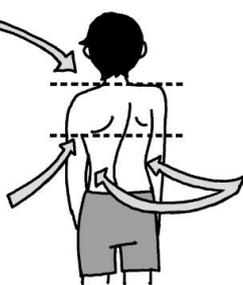
- 検診は運動着で行います。
- 女子の聴診はキャミソールの上から行いますので、当日はキャミソール等を着用してきてください。
- 髪の長い人は、髪を束ねるようにしてください。



### 脊柱側弯症のチェック項目

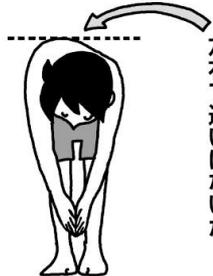
① 肩の高さに左右で違いはないか

② 肩甲骨の高さや位置に左右で違いはないか



【直立した状態】

③ ウエストラインに左右で違いはないか



【前屈した状態】

④ 盛り上がっている部分、背面(肋骨や腰)の高さに左右で違いはないか

検診中は静かに待機しましょう



## 4月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	5	1	34	8	10	8	49	17	66
外科	2	4	8	5	4	2	14	11	25
相談		5	10	1			10	6	16
計	7	10	52	14	14	10	73	34	107

4月は、頭痛の症状が多く見られました。環境の変化による疲れやストレスから、体調不良につながっていました。

## 5月病に注意して！



最近、気分が落ち込んだり、やる気がダウンしてボーっとしたりしていませんか？ ゴールデンウィーク後に見られるこうした状態は、「5月病」と呼ばれています。進学や進級といった春の環境変化の中で頑張ってきた人、真面目な人、責任感が強い人、自分の気持ちや意見を伝えるのが苦手な人などがなりやすいと言われています。最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてください。

最近ちょっとおかしいなと思ったら、次の方法を試してみてください。

- モヤモヤを吐き出す  
(信頼できる人に話す、日記を書くなど)
- 早寝早起きを心がける  
(睡眠をたっぷり取る)
- 朝、近所を散歩する  
(太陽の光を浴びる)

※「健康教室5月号」(東山書房)からダウンロードしたものです。

## カウンセリングについて

カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

カウンセリングを希望する場合は、担任の先生、体育科の秋山賢悦先生、または保健室までお知らせください。

**【5月の来校日】**  
14日(火)、20日(月)、27日(月)



## 友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころがもれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとって自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

※「健康教室5月号」(東山書房)からダウンロードしたものです。