

ほけんだより 5月

5月号
登米総合産業高校
保健室

内科検診について

- 6/2(月)・・・2年商業科・2年福祉科・3年機械科・3年福祉科
- 6/4(水)・・・1年農業科・1年機械科・1年電気科・1年商業科・1年福祉科
- 6/11(水)・・・1年情報技術科・3年農業科・3年情報技術科・3年商業科
- 6/13(金)・・・2年農業科・2年機械科・2年電気科・2年情報技術科・3年電気科



服装等について

- 運動着で行います。
- 髪の長い人は、髪を束ねるようにしてください。
- 聴診は、Tシャツまたは肌着の上から行います。

検診中は静かに待機するように
ご協力をお願いします



検診で確認すること

心臓や呼吸の音

栄養状態・皮膚の様子

貧血の有無

筋肉や骨格の様子

など

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

③

ウエストラインに
左右で違いはないか

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

【直立した状態】

【前屈した状態】

確認してみよう！

健康診断結果を配付しました

歯科検診（受検者全員分）・眼科検診・視力検査（有所見者のみ）の結果を配付しました。受診勧告が出ている生徒の皆さんは病院を受診し、報告書の提出をよろしくお願いいたします。

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	1	1	7	15	10	1	18	17	35
外科	1	2	5	5	27	4	33	11	44
相談	0	0	0	4	5	0	5	4	9
計	2	3	12	24	42	5	56	32	88

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かもしれません。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



みましよう。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、相手にとっても自分にとっても「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。

熱中症を起こしやすい時期となりました

5月になり、夏日（25℃以上）となる日も出てきました。

暑さに慣れていない場合は、熱中症のリスクが高くなります。こまめに水分・塩分を補給するとともに、服装を調整して予防しましょう。また、具合が悪く感じたら、無理せず休養を取るようにしましょう。

主な症状

- めまい ・ 頭痛 ・ 顔のほてり
- 筋肉痛 ・ 吐き気 ・ 嘔吐
- 体のだるさ ・ 大量の発汗

など



予防法

- 外出時は帽子や日傘を活用する。
- 通気性の良い衣服を着用する。
- こまめに水分・塩分を補給し、休憩する。
- 生活習慣を整える。

など

