

ほけんだより 4月号

令和5年4月10日発行
長崎県立諫早高等学校
定時制 保健室

しんにゅうせい に入生のみなさん、 にゅうがく 入学おめでとうございます。



ざいこうせい 在校生のみなさん、 げんき たの はるやす す 元気に楽しい春休みを過ごしていましたか？

しんねんど むか あたら はじ がっこうせいかつ 新年度を迎え、新しく始まる学校生活に、わくわくドキドキしていることとおも 思います。 すこ 少しずつ、 ていじせい こうこうせいかつ 定時制での高校生活リズムに慣れていきましょうね。

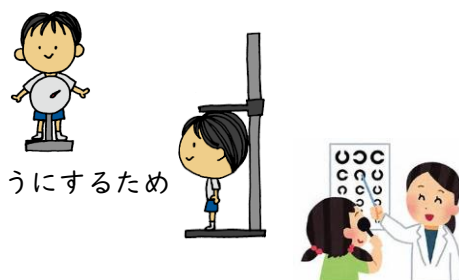
健康診断がはじまります

〈なぜ健康診断をうけるのでしょうか〉

○自分の体がどのくらい成長したかを知るため

○治療の必要な病気があれば早くみつけて、元気に学校生活を送れるようにするため

○自分の体の状態を知り、自分で自分の健康を守れるようにするため



| 月 日 | 項目 | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 準備・気をつけること | |
|--------|--------|-----------|----|----|----|----------------------|-------------------------|
| 4月 | 12日 | 身体測定 | ○ | ○ | ○ | ○ | 身軽な服装で。 |
| | 12日 | 視力検査 | ○ | ○ | ○ | ○ | めがね・コンタクトは、つけたままで。 |
| | | 聴力検査 | ○ | | ○ | ○ | 検査中、待つあいだも、しずかにしましょう。 |
| | | 胸部レントゲン撮影 | ○ | | | | ボタン、金具等のない無地のシャツを着て。 |
| | | 心電図検査 | ○ | | | | 手首足首が出せ、胸までめくりあげられる服装で。 |
| 13・26日 | 第1次尿検査 | ○ | ○ | ○ | ○ | 自宅で尿をとり、登校後すぐに提出します。 | |
| 28日 | 内科健診 | ○ | ○ | ○ | ○ | 胸までめくりあげられる服装で。 | |
| 5月 | 16日 | 歯科健診 | ○ | ○ | ○ | ○ | 登校前に、ていねいに歯をみがいてきましょう。 |
| | 17・24日 | 第2次尿検査 | △ | △ | △ | △ | 連絡のあった人は忘れずに出してください。 |
| 6月 | 8日 | 眼科健診 | ○ | | | | コンタクトは、つけたままで。 |
| | 14日 | 耳鼻科健診 | ○ | | | | 前日までに軽く耳そうじをしておきましょう。 |

○…全員 △…連絡のあった必要な生徒のみ

〈健診でお世話になる先生方です〉

健診のときは、「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつをしましょう。



| | | | |
|-------|----------------------|-----|---------------------|
| 学校医 | 村岡徹 先生 (村岡内科医院) | 耳鼻科 | 澤田正道先生 (さわだ耳鼻咽喉科医院) |
| 学校歯科医 | 大坪弘武先生 (おおつば歯科クリニック) | 眼科 | 山本広樹先生 (やまもと眼科医院) |

12日(水)の心電図検査について

〈1年生が対象です〉



心臓が、どくんどくと動くときに出す「小さな電気の流れ」を調べること
で、心臓が元気に動いているかわかります。

保健室のベッドに横になって、手首や足首、胸に電極を
付けます。手首足首がすぐに出せ、胸までめくりあげられ



服装で来てください。胸にタオルをかけた人は持って来てくださいね。大丈夫、痛くないです。

13日(木)の尿検査について

〈全員対象です〉



尿（おしっこ）を作る腎臓の働きや、病気はないかなどを調べる大切な検査です。

尿に、たんぱく、糖、血液がまじっていないかを調べます。

★初めに少しおしっこを出し、途中からの尿を専用カップ
で取ります。キャップをはずした容器をつかんで凹ま
せた状態にし、先をカップの尿につけ、ゆっくり手
をゆるめながら吸い込ませるようにすると、うまく容
器に入れることができます。



紙コップをトイレに
おいておくと
わすれないよ



入れたら
キャップをしっかり
しめよう

★明後日の、第1次尿検査の結果は、陽性だった人（たんぱく・糖・血液が検出
された人）にだけ連絡します（5月に2次検査があります）。

※尿は、家でとり、登校後すぐに階段下倉庫前を出してくださいね！



保健室について



保健室は『定時制相談室』と
一緒です。養護教諭は職員室
にいますので、何かあればいつ

でも職員室に来てください。授業中に利用する
場合は、担当の先生に伝えてから来てくださいね。

はじめまして

養護教諭の 石塚さくら です。

みなさんが、心も体も元気に学校生活を送れる
よう、保健室からサポートしていきます。

たくさんお話ししましょうね。

