

ほけんだより No.2

光南高等学校
保健室

新緑が爽やかな、風薫る季節となりました。新しい生活に慣れてくるとともに、心身の疲れが出てくる頃ですね。

休日には、趣味や好きなことをするなどリフレッシュしたり、ゆっくり体を休めて元気を取り戻して参りましょう！



今後も健康診断が続きます。自分の身体のことをよく知り、これからどのような生活を送ればよいか考えるチャンスです。体調を整え、健診当日は欠席しないようにしてください。

これからの

健康診断スケジュール



項目	月日（曜）	対象	準備物	検診の目的
内科検診	5月27日（金） 6月17日（金） 6月24日（金）	3年次 2年次 1年次	半袖運動着	心臓・肺の異常、貧血・皮膚の病気はないか。栄養状態はどうか。
尿検査	6月14日（火） 3回目	連絡を受けている人	別途連絡	腎機能、糖尿病等の病気はないか。
心電図検査 結核検診	5月18日（水）	1年次	半袖運動着	心臓の異常はないか。 結核に感染していないか。

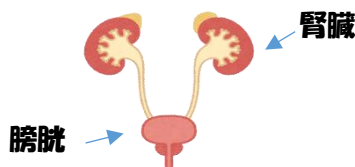
- ・スムーズに進むよう、先生の連絡をよく聞いて、静かに行動してください。
- ・各検診中は、保健室に養護教諭が不在の時もありますので、注意してください。

治療のお知らせを受け取ったら、早めに受診！！
診断の結果、受診が必要な人には「お知らせ」を配ります。早めに受診をお願いします。

今回は、健康診断の検尿に関係のあるクイズを出したいと思います。

Q：尿（おしっこ）は、体のどこで作られているでしょうか？
次の3つの中から選んで下さい。

- ①腎臓
- ②肝臓
- ③膀胱



答えは①の「腎臓」です。
腎臓は血液の中からいらなくなったもの、古くなったものをろ過して、尿の元を作っています。左右で2つあり、大きさはその人の握り拳くらい、形は真ん中がくぼんだソラマメのような形をしています。
ちなみに③の膀胱は、尿を一時的にためておく働きをしています。

コロナウイルスについて

改めておさらいしよう！

一般的な症状

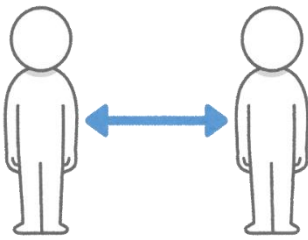
- 発熱
- 咳
- 倦怠感
- 味覚や嗅覚の喪失

他にも鼻詰まりやのどの痛みなどがある！



予防方法

3密を避ける



マスクをつける



こまめに手を洗う



手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



厚生労働省 HP より

一人一人が
しっかり
予防しよう！



今月の担当 3年5組 保健委員