

保健だより 5月

令和5年5月2日

鳥栖工業高等学校定時制



新年度が始まってもう5月に入りました。みなさん、新しい生活には慣れましたか？
今週連休に入りますが、人は慣れた頃に気持ちが緩みがちになります。連休中も生活リズムを
極端に崩したりせず、心身の健康に気をつけましょう。

5月の健康診断日程

5月上旬 視力再測定 ほか 給食前後 保健室	対象者：視力B以下の人、身体測定未済者など（案内を出します） ※給食前後、保健室で実施（少し早めに登校して下さい）
5月10日（水）結核検診 17：30～	1年生（及び対象職員）女子→男子 正面玄関前（ピロティ） ※レントゲン車で撮影 ※給食後、速やかにピロティに集合
5月11日（木）眼科検診 17：30～	4年→3年→2年→1年 保健室 やまさき あいさつ 今年から山壽先生に検診していただきます。ご挨拶しましょう！
5月23日（火）心臓検診 17：30～	1年生 女子→男子 保健室（心電図検査） ※給食後、女子は保健室に集合（男子は女子終了後）

胸部レントゲン撮影を受ける方へ

望ましい服装でご受診くださいますよう
ご協力よろしくお願い致します。

<望ましい服装>



<髪が長い方へ>



～より診断に適した画像になるよう、ご協力ください～



大丈夫だろう
その油断に

赤信号!



「人や自転車、車が飛び出してくるかもしれない」
と考え、安全運転を。時間にも余裕を持って。



生活リズムの乱れが体調不良につながることも。
毎日、早寝・早起きを心がけて。



友だちを大切にするためにも、傷つけるような言葉
は使わないように。

「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っ
ていませんか？

痛いのは嫌だ

重い病気が
見つかったら
どうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療すること
がとても大切です。

できるだけ早く病院で
みてもらいましょう。

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と
思っていたけれど…不安や緊張のせいで、
心が疲れてしまったのかもしれない。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を
休ませてあげましょう。そして、友だちや
おうちの人など、信頼
できる人に話してみ
てください。

困っていることがあ
る人は、保健室に相談
に来てくださいね。



こんな症状は
ありませんか？



もしかして… 5月病!?

新しい環境や友だちに緊張



連休で気持ちが緩む



連休明けに体調不良…

