

保健だより 5月

令和6年5月8日 鳥栖工業高等学校定時制

5月の健康診断日程



新年度が始まって1か月、定時制では部活動や給食の時間帯が変更になりました。健康観察も始まり、まだ新しい環境に慣れない日々かと思います。そんな時こそしっかり休養・栄養をとって5月も乗り越えていきましょう。

5月9日(木) 結核検診 (胸部レントゲン撮影) 17:30~	1年生(及び対象職員) 女子→男子 ※正面玄関前のレントゲン車で撮影	受付は小会議室 ※HR後に小会議室集合
色覚検査	1年生で希望する人(7名)	結核検診待合に小会議室で実施
5月14日(火) 内科検診 18:30~	4年→3年→2年→1年	保健室 衣類の着脱はありません。一人ずつ入室し、宮崎先生に診ていただきます
5月17日(金) 心臓検診 17:30~	1年生 女子→男子	保健室(心電図検査) ※HR後、女子は保健室に集合(男子は女子終了の17:40ごろ)
※身体再測定は5月中に実施予定	身長や体重、視力B以下の人をもう一度測定して確認します。	



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お願い致します。

<望ましい服装>

無地の肌着やTシャツ1枚
金具やプラスチックがついていないタンクトップやスポーツブラは肌着やTシャツの下に着用可

<髪が長い方へ>

髪が肩より長い方は、肩より下に毛先がかからないようにヘアゴムやヘアクリップなどでまとめておいてください

～より診断に適した画像になるよう、ご協力ください～

<身につけてはいけないもの>

柄・刺繍・プリント・ロゴやワンポイントのもの
ポケット・ファスナー・襟・フード・ボタンがついているもの
金具やプラスチックがついている下着
湿布、エレキパン、カイロ、ネックレスなど

佐賀県健康づくり財団

1年生にはこのイラスト付きの要項を配布します。よく読んでくださいね!

定通総体の準備 ポイントは?

真夏のように日中暑いと思ったら、朝夕は秋のように肌寒かったり。体調を崩しやすい日々ですが、総体のころには「熱中症」に気をつけねばなりません。そのためには各自の体調や体質、環境に合わせて無理なく汗をかき、体を暑さに慣れさせておくことがポイントです。あわせて休養や水分をこまめにとるよう、こころがけましょう。

もしかして... 5月病!?

こんな症状はありませんか?

- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

健康観察でやる気が出ないと答える人が多数いました。不安や緊張から疲れが出てきているかもしれません。そんな時はあせらず、ほんの少しのんびりしてみませんか?

「話す」は「放す」

一緒にいてほっとする人や、話しやすい人に、ゆっくりでいいから話してみましょう。



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていないですか?

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。

