

保健便り

平成26年度 5月号
鳥取県立鳥取工業高等学校 保健室

5月の保健目標

自己の健康状態を把握しよう

視力検査結果



判定B、C、D（1.0未満）だった生徒は、適正視力になるように調整しましょう。

すでに終了した定期健康診断

- 4月 8日（火） 身体測定（全学年）
- 4月 9日（水） 心電図検査・胸部X線検査（1年生）
- 4月11日（金） 内科検診（3年生）
- 4月15日（火） 内科検診（2年生）
- 4月18日（金） 内科検診（1年生）

心電図・胸部X線検査及び内科検診の結果受診が必要な生徒には、すでに通知をしています。早急に受診してください。

まだ続きます・・・定期健康診断



- 5月13日（火）～16日（金） 尿検査（全学年）
- 5月28日（水） 歯科検診（1年生）
- 5月29日（木） 歯科検診（3年生）
- 6月 5日（木） 歯科検診（2年生）
- 6月 5日（木） 眼科健康相談（希望者）

聴力検査は、1，3年生のみ検査を行いました。
2年生の生徒で、最近聞こえが悪い、と感じている場合は、保健室で検査をします。休憩時間、放課後を利用して検査に来てください。

また、これからの学校生活の中でも、「耳の聞こえ」について不安なことがあれば、いつでも、保健室で検査を行います。



色覚検査は、日常生活の中で不具合を感じている場合、希望者に対して保健室で検査をします。いつでも相談に来てください。

実は・・・まだ発生しています。～インフルエンザ～



新年度の学校生活が1か月過ぎたこの時期は、日中の寒暖の差が大きいことも併せて体調を崩しやすくなります。また、インフルエンザを発症する生徒もみられます。体調管理に努めましょう。

学校を欠席する場合は、保護者の方が朝のうちに症状等とあわせてご連絡ください。

5月13日(火)～15日(木)尿検査 ※5月16日(金)(予備日)

尿検査

全校生徒対象に行います。

朝起きてすぐの尿をとって提出してください。

尿(おしっこ)にたんぱくや糖、血液が混じっていないかを調べます。

▶腎臓の働きに異常がないか

▶糖尿病にかかっていないか

などを知る手がかりになります。



<目標>

5月15日(木)までに全校生徒が検体を提出してください。

※16日はあくまでも予備日です。

☆尿検査を受けるうえでの注意事項☆

- ①検査結果に影響がある場合があるので、前日夕方からは、ビタミンCを多く含むジュース類や薬(ビタミン剤)を飲まないようにしましょう。
- ②前日の夜寝る前に排尿し、朝起きてすぐにトイレに行き、採尿しましょう。
- ③採尿するときは、まず少し排尿してから、そのあとの尿(中間尿)をとりましょう。

5月31日は「世界禁煙デー」 5月31日～6月6日は禁煙週間です。

タバコの煙には・・・

化学物質:4,000種類以上、発がん性物質:約60種が含まれています。

喫煙が原因の病気:動脈硬化、心筋梗塞、がん、高血圧、骨粗鬆症などがあります。たとえ吸わなくても、自分の傍にたばこを吸う人がいれば、副流煙を吸い込むこととなり、体への悪影響が心配です。

たばこの吸い始めの年齢が低いほど(若いほど)病気にかかる確率が高くなります。

好奇心で、たばこを吸わないでください。

そして、将来大人になってもたばこを吸わないようにしましょう。



保護者の方へ

サードHANDSモーク・・・ご存知でしたか。

タバコを吸った喫煙者が吐く息や衣服、髪などに付着したタバコの煙を吸うことによって、受動喫煙の被害を受けます。

喫煙は、タバコを吸う人もその周囲の人も健康被害を受けることになります。