

# 保健だより 4月号

土浦第一高等学校 定時制保健室

## 健康診断がはじまります!

今月から6月にかけて健康診断を行います。毎年していることですが、どんなことをするのか確認しましょう。

新しくアルバイトなどを始める人や、今年度、卒業を予定している人は、就職先・進学先で健康診断の結果が必要になる場合があります。欠席等がないようにしてください。

- ★内科 (4月14日) 心臓や肺・骨・皮膚の様子、栄養状態
- ★眼科 (4月17日) 目や目のまわりに異常や病気がないか
- ★耳鼻科 (4月16日) 耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- ★歯科 (5月14日) 歯やあご、歯肉(歯ぐき)に異常や病気がないか
- ★身体測定 (5月13日) 身長・体重から成長のようすはどうか
- ★視力検査 (5月13日) 教室の黒板の文字が問題なく見える視力があるか
- ★聴力 (5月) 音を聴く能力が低下していないか
- ★尿検査 (4月17日・4月30日・5月20日) 腎臓病や糖尿病などの疑いがないか

しっかり受けよう!

## 健康診断

### 身だしなみは大丈夫?

め 目はどこ? あー... ☆

も盛らないで! みみ 耳はどこ? は 歯、みがいた?

ただ正しく、気持ちよく、受けられるように。

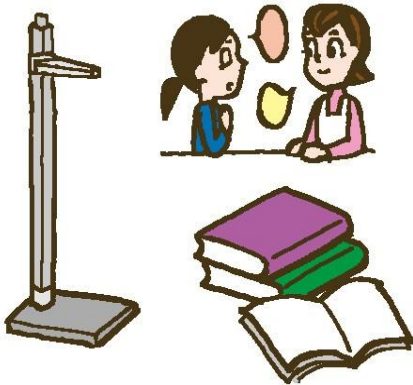
### 忘れ物に注意

わす 忘れたら... 受けられなくなるものもあります

やべー!

かくにん  
ご確認 よろしく

ほ けん しつ  
保健室で  
できること、  
やれること



- けがの応急手当て  
おうきゅうて あ
- 体調不良時の一時休養  
たいちようふりようじ いちじきゅうよう
- 悩みや困りごとの相談  
なや こま そうだん
- 身長や体重の測定  
しんちよう たいじゆう そくてい
- 保健にかかわる学習  
ほけん がくしゅう  
(本や資料などもあります)  
ほん しりよう

ほけんしつ  
保健室では  
けいぞく  
継続した手当ては  
てあ  
できません。



ばんそうこうやシップは自宅で替えてこよう

おくすりはだせません



## 想像以上に怖い「睡眠負債」



さいきん すいみんぶそく  
最近、睡眠不足になっていませんか？実は、睡眠  
不足は私たちが想像する以上に怖いものです。睡眠  
不足が続くと、心と体へのダメージは、まるで借金  
(負債)のようにどんどんたまっていくからです。

たとえば、1日1時間の睡眠負債を抱えている人  
は、その分を補うために、4日間もかかると言われて  
います。つまり、平日は睡眠不足でも、週末だけ寝だ  
めすれば大丈夫…というわけにはいかないのです。  
きゅうじつ へいじつ  
休日も平日も、できるだけ同じ時間に寝起きする生活  
を心がけましょう。