



令和5年5月1日(月)
松江市立湖南中学校 保健室

新学期が始まりほぼ1ヶ月が経ちました。4月末は、体調不良で保健室を利用する生徒が多かったです。慣れてきたころに加え連休明けは、疲れやストレスがたまりやすいです。また、5月は気温が上がり始めてくる時期なので熱中症にも注意が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心と体の健康について考えてみてください。

からだや心が疲れていませんか？

からだ

- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い

こころ

- イライラする
- やる気が出ない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある

自分にあったストレス解消方法を見つけよう！

信頼する人に話す



ぐっすりおむる



おんがく
音楽をきく



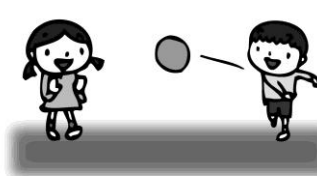
本を読む



ゆっくり
お風呂に入る



からだを動かす



4月のほけんだよりで配布した日程で健康診断は、スタートしています。これから眼科検診、歯科検診、内科検診、尿検査、心電図検査と、検診は5月・6月と続きます。もう検診が終わった人もまだの人も自分の健康について考える機会にしましょう。

保護者の方へ

学校での健康診断は、確定診断ではなくスクリーニング（短時間で病気の疑いがあるかないか見ること）です。病院でしっかり診てもらった方がいいと学校医が判断された場合に通知を発行しております。

通知が届きましたら計画的な受診をお願いします。

○内科検診で調べること○

- 心臓・肺
心臓の音や呼吸の様子（息を吸ったときの音）を調べます。
- 背骨・胸の形・手足
背骨や胸、手足の骨が曲がっていないかを調べます。
- 皮膚
皮膚の病気にかかっていないかを調べます。
- 栄養の様子
やせすぎ、太りすぎ、貧血はないか調べます。

心臓の音、呼吸の音が聞こえる場所は決まっています。聞こえる場所に聴診器を当てるために担当者が1度着衣をあげます。

○歯科検診で調べること○

- むし歯の有無
- 歯肉炎（歯ぐきが腫れたり、出血したりする状態）の有無
- 歯垢の有無
- 乳歯の状態
- 歯並び噛み合わせの状態

口の中の状態が見やすいように処置台に横になって検診を行います。

5月12日（金）
5月26日（金）



耳鼻科検診



眼科検診



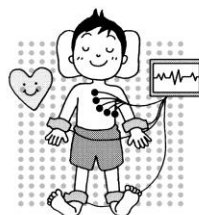
歯科検診

6月1日（木）
6月15日（木）
6月29日（木）

5月2日（火）
5月10日（水）
5月17日（水）
5月24日（水）
5月30日（火）
6月14日（水）
6月21日（水）



内科検診



心電図検査



尿検査

5月17日（水）
予備日
5月30日（火）
6月14日（水）
6月21日（水）

6月16日（金）

引き続き実施中！

今後の健康診断

※検診の際には、マスクを必ず着用することが求められています。当日はマスクを必ず持参してください。

検診の際に心配な事、配慮してもらいたい事がある場合は事前に保健室までご相談ください。