



😊 保健便り5月 😊



菊池女子高等学校 保健部

今回、熊本で震度7の大きな地震が発生しました。被害に遭われた本校生徒や保護者の皆さまには心よりお見舞い申し上げます。ニュースや新聞、直接目にする大地震の爪痕に大変胸が痛みます。大きな災害を体験し強い恐怖やショックを感じると多くのストレスを感じます。今もなお、不安や恐怖で毎日眠れない日々が続いている人も沢山いると思います。我慢せずいつでも、先生方や保健室に相談や話をしにきてくださいね。

5月の健康診断日程

内科検診(全学年)	体操服を忘れずに！！	5月26日(木) 13:00～
歯科検診(全学年)	歯ブラシを忘れずに！！ 昼休みに磨いておきましょう。	5月11日(水) 13:30～ 2,3年生 5月18日(水) 1年生・前回欠席者

健康診断について

4月から身体計測、視力検査、聴力検査(1,3年生)を行っています。4月14日には、1年生の結核検診が終了しました。今後、1年生の心電図、貧血検査、全学年対象の内科・歯科検診を予定しています。それぞれ、医療機関への受診が必要な生徒さんへは「健康診断結果のお知らせ」をお渡しします。用紙を貰ったら、なるべく早く医療機関を受診してほしいと思います。また、受診後は結果を学校へ提出をお願いします。



～視力検査でB以下だった生徒へ～



昼休みまたは放課後に、再度視力検査を行います。各クラス、該当の生徒へは日程の案内をしますので保健室まで来てください。普段、メガネを使用している生徒は忘れずに持ってきて下さいね。

運動器検診について



3月の保健便りでもお知らせしましたが、今年から運動器検診が導入されるようになりました。四肢の骨や関節・筋肉の異常を早期に発見して治療することによって、将来本格的な運動器疾患に進展することを防ぐことを目的としています。皆さんに記入して頂いた、整形外科問診票の結果を参考に、必要に応じて内科検診時に検査を行います。



チェックがいたら要注意！

- 普段から、腕や脚を動かすと痛む
- スポーツの後、どこかが痛む
- 腰を反らした時や曲げた時に痛む
- 関節に違和感や動きの悪いところがある



からだの使い過ぎの疑いアリ
痛みは「これ以上動いたらダメだよ。休もうよ！」というからだのサイン

- 腕を完全に挙げられない
- 前屈で指先が床につかない
- 片足立ちが5秒以上できない
- 足裏をゆかにつけたまましゃがめない



けがをしやすい疑いアリ
筋肉が硬かったりして本来必要な動きができないと、故障や大怪我につながることも