

# 保健だより

R8.3.23  
目黒高校保健室

今年度はどんな1年でしたか？！良い経験を自信に変え、見直すべきところは改めて、新たな気持ちで4月を迎えましょう。

## 受診・治療を済ませよう



めざせ、健康診断 オール「問題なし」！

## 準備リストを再確認



忘れ物はないかな？ 身だしなみも整えよう。

## 新生活が始まるよ！

準備はOK!?

なんだかんだ言って、第一印象って大事！

### 1日のスタートは何時？



余裕のある時間設定を。

### 自己紹介はしよう

アカウント・アイコン…見直そうかな



自分ってどんな人？ どんな人になりたい？

## 耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？ 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる。





# 令和8年度 健康診断日程

詳しいことは4月に連絡します。

健康診断を受ける上で、心配なことがある人は保健室までどうぞ。

日時	内容
4月9日(木)	<b>健康診断</b> (身長・体重・視力・内科・眼科・耳鼻科・ 歯科・聴力※新1・3年生のみ)  ※今年度の保健委員・美化委員は、健康診断の 係をします。
4月23日 (木)	<b>腎臓・糖尿病検診(尿検査)</b> 朝 生徒昇降口で提出

## 健康診断 ~何を調べる? 目的は?

- **身体計測**…身長・体重、成長の様子はどうか
- **内科**…心臓や肺、骨・皮ふの様子、栄養がとれているか
- **運動器**…手や足、骨・関節などに異常や病気がないか
- **歯科**…歯やあご、歯肉(歯ぐき)に異常や病気がないか
- **耳鼻科**…耳・鼻・のどに異常や病気がないか
- **眼科**…目や目の周囲に異常や病気がないか
- **視力**…目がどのくらい見えているか
- **聴力**…耳がどのくらい聞こえているか
- **結核**…「結核」という病気の疑いがないか※1年生のみ
- **尿**…腎臓病や糖尿病などの疑いがないか



そして、健康診断の主な目的は「体がどのように、どのくらい成長したか調べる」「体に異常や病気がないかどうか調べる」とともに、「体について学び、より健康的な生活につなげる」ことです。結果だけに一喜一憂することなく、みなさん自身の未来の土台になるものとして真剣に臨み、受けとめ、考えていってほしいと思います。