



新緑が美しく、さわやかで過ごしやすい季節となりました。

さて、新年度が始まり1ヶ月が経過しました。生活リズムや環境の変化により、緊張感のある生活が続き、心や体に疲れがたまっている人もいるかもしれませんね。環境に適應するスピードは人それぞれです。疲れを感じたら栄養と休養をしっかりと、自分に合った生活リズムを作っていきましょう。



◇ 5月の健康診断日程 ◇

検査項目	対象	日(曜日)	時間	連絡事項
尿検査	二次検対象者/ 一次検未提出者	19日(木)	9:50まで	二次検対象者へは、前日に容器を配布します。各自、保健室へ提出。
		20日(金)		
内科検診	1年	20日(金)	13:25~	昼休みに、Tシャツ+体育着(上下)に着替えをしましょう。
	3年	23日(月)		
	2年	30日(月)		

〈内科検診について〉

今年度より内科検診では、これまでの聴診(ちょうしん)に加えて、運動器(肩・肘・膝・股関節・足関節・背骨など)に動きの悪いところがないか検査を行います。

2・3年生は「内科検診(運動器)に関する保健調査票」に基づき検査を行います。まだ保健調査票を提出していない人は、保護者の方に記入していただき、すみやかに担任の先生へ提出して下さい!なお、1年生は「健康カード」への記入内容に基づき、検査を行います。

めざせ!「尿検査」全員受検!!



*** 未提出者が36名います…**

尿検査未提出の人へ…

容器などをなくした人は、前日までに保健室へ申し出てください!!

- ・尿検査は腎臓などの病気や異常を見逃さないための、大切な検査の一つです。
- ・尿検査は、検査機関で検査されるため、決められた日時に提出しないと受けられません。
- ・職場体験や就職先へ健康診断結果の提出が必要となる場合もあります。

日時を守って忘れずに提出しましょう♡

☆**5月19日(木)・20日(金)**は、尿検査提出の最後のチャンス☆

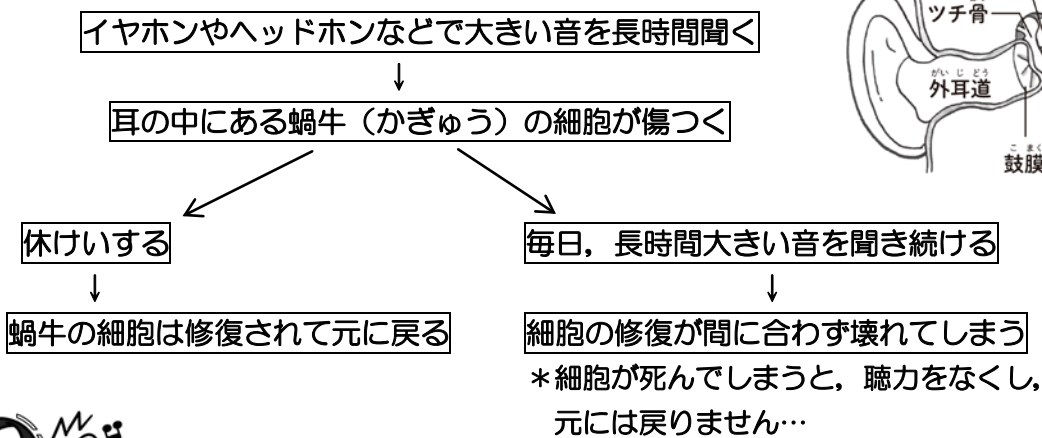


「耳」を大切にしていますか・・・？

騒音性難聴（ヘッドホン難聴）が若い人に増えています。聴力検査で異常の無かった人も徐々に聴力が低下していく可能性がありますので、耳に負担をかけすぎないように注意して生活しましょう！

また、これまでの聴力検査では異常が無かったのに、4月の聴力検査では、聴力が低下して検査の音を聞き取れなくなっていたという人が数名いました。まずは、病院で詳しい検査・治療を受けることをおすすめします。

◆ 騒音性難聴(ヘッドホン難聴)とは・・・



こうして徐々に聴力が低下していくのが、騒音性難聴（ヘッドホン難聴）です

こんな症状ありませんか？

- 耳鳴りがする
- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- ある音域だけ聞こえにくい
(低音だけ、高音だけ)



放置して手遅れになる前に…

* 耳への負担を減らしましょう！

* 受診しましょう！

騒音性難聴は、徐々に聴力の低下が進むので、気がつきにくい病気です。

耳を守るために♡

イヤホン等で音楽を効くときのルール

- ・ 長時間の音楽プレイヤーの使用はひかえる → 1日1時間までにできるといいですね！
- ・ 音量は、最大音量の60%以下に設定する
→ イヤホンをしていても周りの音が聞こえる程度にしましょう！
- ・ 騒音時は 音景をあげるのではなく ノイズキャンセリングをしよう！

