

ほけんだより 5月号

令和7年5月2日(金)
小牛田高等学園
NO.2

しんりよく うつく きせつ きおん たか
新緑が美しい季節となりました。気温が高くなり、
にっしょうじかん なが ところ かる
日照時間が長くなると心も軽やかになりますね。

ねんせい がっこう きしゆくしゃ
1年生のみなさんは、学校、そして、寄宿舎に
な
慣れてきたでしょう。

けんこう しんだん しゅうりょう
まもなく健康診断が終了し、5月21日からは
げんば じっしゅう はじ たいちようかんり おこな
現場実習が始まります。体調管理をしっかりと行い、
じっしゅうきかん す
実習期間を過ごしましょう。

【5月の健康診断日程】

9日(金) 耳鼻科健診 11:00

13日(火) 歯科検診 10:30

14日(水) 内科検診 13:00

歯科検診



むし歯や歯
周病になっ
ていないか、か
み合わせや歯
並びに問題
はないかを調
べます。

内科検診

心肺の動き、皮膚や背骨、胸郭の状態、栄
養が十分にとれているかななどを調べます。



耳鼻咽喉科検診 耳、鼻、のどに治療が必要な病気や異常がないかを診ます。



〈耳〉 耳鏡を使って、耳
の中を調べます。



〈鼻〉 鼻鏡を使って、鼻
の中を調べます。



〈のど〉 舌圧子で舌を押し下げ、
のどの様子を調べます。

どのような検査をするのか
知しましょう。



学校で服用する薬について

ふくやくいらいしよ しよほうやく ひつよう
服薬依頼書は、処方薬のみ必要です。

がっこう ふくよう くすり ていしゅつ ねが
また、「学校で服用する薬」があるときのみ提出をお願い
いたします。



ようしき ホームページ いんさつ
様式は、H P で印刷できます！





朝ごはん

で元気の
スイッチを押そう!

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

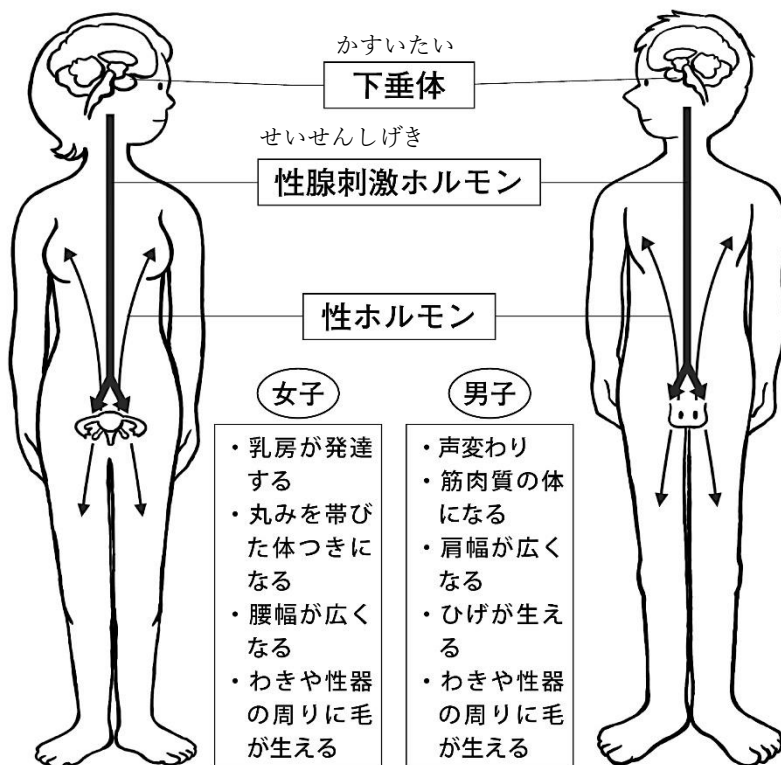
おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

性について学ぼう① 「自分のからだを知ろう」

今月の保健目標は「自分のからだを知ろう」です。男女でからだの成長は異なるため、知っておきましょう。

思春期の体の変化



思春期になると、脳の下垂体というところから性腺刺激ホルモンが分泌され、生殖機能が発達します。

女子は卵巣内で卵子が成熟し、男子は精巣で精子が作られるようになり、男女の体つきに特徴的な変化が起こってきます（二次性徴）。