

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) じ び か けんしん
耳鼻科健診 11:00

13日(火) し か けんしん
歯科検診 10:30

14日(水) ない か けんしん
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。

どのようなけんさ
し
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。

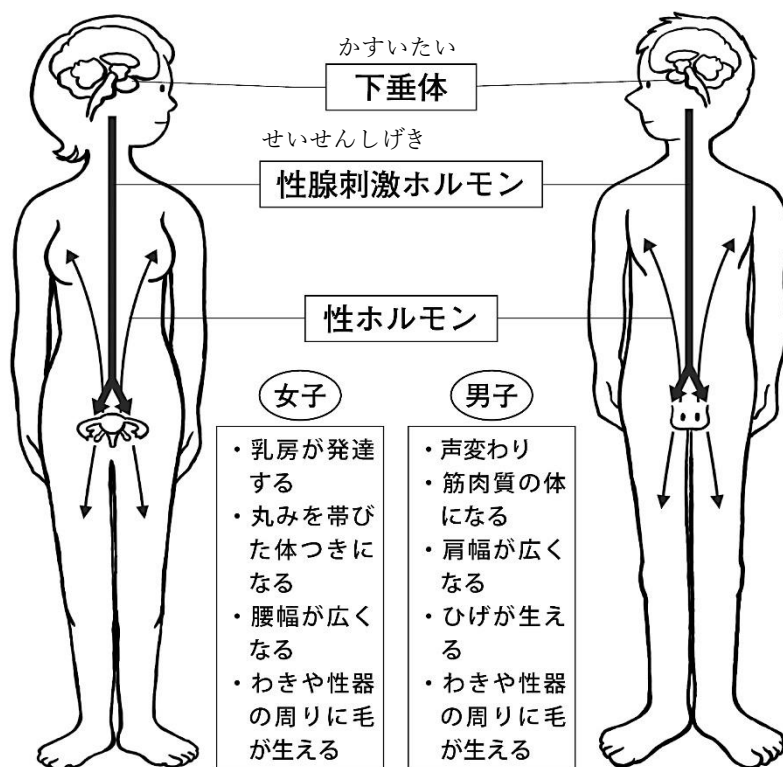
おなかの スイッチ

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）。