



令和7年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

やっと夏休みが見えてきた！旅行に行くぞ！友だちとご飯を食べに行くぞ！家でアクセサリーも作る！みなさんも、健康で安全に過ごして、夏休みを楽しめますように。

No.3

7月

7月24日
セルフメディケーション
の日

「セルフメディケーション」とは、日常生活でおこる体の不調やケガの中で、自分で判断できる程度の軽い症状を、自分で市販薬などを使って手当てすることです。

※セルフメディケーションを、1日24時間、1週間では7日間取り組むことにちなんで、日本OTC医薬品協会が制定しました。

自分の健康を自分で保持増進していけるようになろう！



健康診断 おつかれさまでした

健康診断結果票で、自分の体の状態を確認してください。



結果をチェック

結果の欄には、すでに医療機関で管理している疾患も記載しています。



備考欄もチェック！

判定の基準や、各検診でどんなことを診ているかが分かります。

視力C,Dの人は 特に注意!!



視力の低下を放置すると、集中力の低下や頭痛、肩こりなどを引き起こすことも！

「心電図・血圧」、「胸部X線」
は1年生のみです。



歯科の 受診報告書提出期限は 2学期始業式

すでに次の受診が9月以降に決まっている場合は、無理に受診を早める必要はありません。

すでに受診報告書を出している人は、その結果を記載しています。

受診がまだの人は
夏休み中に病院へ！



年度 定期健康診断結果		1年	〇〇
結果 ※主治医の診断を含む		受診結果 ※R7.7.11	
身長(cm)	168.6		
体重(kg)	59.0		
栄養状態	20.8 異常なし		
視力	右: (A) 左: A()	右: () 左: ()	A(1.0以上) B(0.7~0.9) C(0.4~0.6) D(0.3以下) ()内は矯正視力。
聴力	右: 異常なし 左: 4000Hz±25dB		記載のある音の聴取ができませんでした。
内科	心臓 異常なし 皮膚 アトピー性皮膚炎		心臓や皮膚等に異常がないか検査しています。
運動器	要観察(脊柱)	異常なし	脊柱や四肢に異常がないか検査しています。
心電図	心電図: 正常範囲内		心臓に異常がないか調べています。 ※1年生のみ実施。
血圧	血圧: 110/65 判定: 正常範囲内		
胸部X線	異常なし		肺結核の有無や脊柱に異常がないかを検査しています。 ※1年生のみ実施。
尿検査	〈一次〉 蛋白: () 糖: () 潜血: () 〈再検査〉 蛋白: () 糖: () 潜血: ()	経過観察 (3か月後)	腎臓の異常や糖尿がないかを検査しています。 一(異常なし)、+ (異常あり) ± (疑陽性) ※蛋白・潜血+以上、糖±以上で再検査実施。
眼科	アレルギー性結膜炎		目の状態を検査しています。
耳鼻科	耳垢栓塞		
歯科	顎関節異常なし 歯列・咬合異常なし 歯垢異常なし 歯肉要観察(軽度炎症あり) 歯(2)本 要観察歯(2)本 ZS(歯石沈着)	治療中	
その他 及び異常	喘息		

所見があり、まだ受診をしていないという人は、すみやかに受診後は「受診結果報告書」を学校へ提出してください。



夏休みを楽しむために、気を付けてほしいこと



水の事故に気をつける

水辺のレジャーは楽しいひと時となりますが、毎年多くの「水の事故」が起きていることを忘れてはいけません。



立入禁止エリアに
近づかない



体調不良時は
無理しない



ライフジャケット
常時着用



天候不良時は
中止



交通事故に気をつける

1学期も自転車の事故が多かったです。自転車は軽車両。ルールを守らなければ、自分や他の人の命に係わる事故につながります。

止まれ

一時停止は
絶対!!



自転車運転時
ヘルメット着用



運転中の
仲間着用は×



自転車は
左側通行



ペットボトル症候群に気をつける

ペットボトル症候群とは、甘いジュースやスポーツドリンクなどを飲みすぎるによって、血糖値が急激に上昇して起こる、急性の代謝異常のこと。

異常なほどの渇きや疲労感などの症状が現れ、ひどくなると、更に強い喉の渇きや呼吸困難、意識障害などが起こります。

普段の水分補給は、水やお茶で！
スポーツドリンクは、汗をかく運動時に。

熱中症予防の
ためにも
水分補給は
大切