

ほけんだより

令和8年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

7
July

No.3

もう少しで終業式～！1学期は新しい、慣れない環境の中がんばってきた人も多いのでは。夏休みも部活や就職の準備で忙しいと思うのですが、家族や友だちと遊びに行ったり、自分の趣味に没頭したりして、よい時間を過ごせることを願っています。



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！



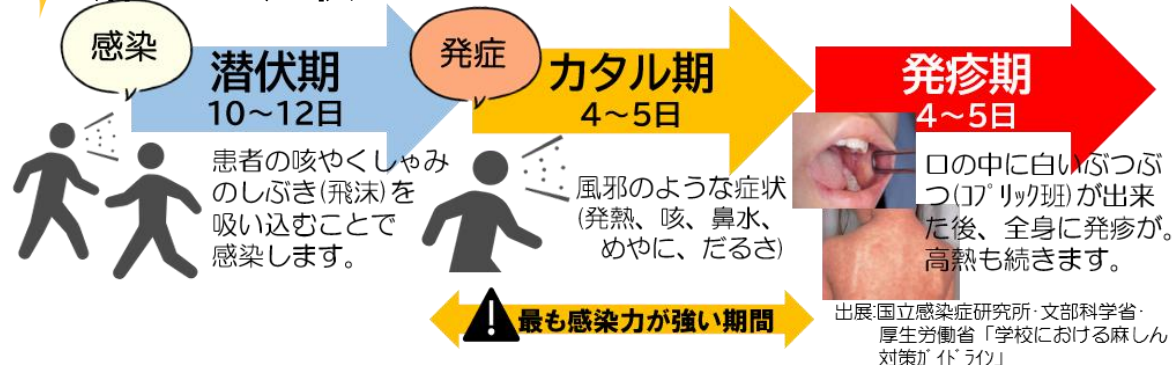
麻しん(はしか)が2020年以降最多となるペースで感染拡大しています

全国 539件
(愛知28件)
R8.6.24現在

麻しんは、肺炎・脳炎・腸炎などで重症化することも多く、1,000人に1人が死亡するとされている感染症です。

感染力はインフルエンザの約10倍

麻しんの症状



あれ…もしかして…？

麻しんを疑う症状があるとき



受診前に医療機関に連絡を



受診の際は公共交通機関を避けて



母子健康手帳で確認 予防接種が不十分の場合 接種の検討を

ワクチンは2回接種が必要です

2000年4月1日以降に生まれた人は、当時の感染状況もあり、2回定期接種が行われていない可能性があるそうです。



海外渡航予定がある場合 2週間前までに接種の検討を

複数の国で大きな流行の報告が。

エナジードリンク 飲みすぎていませんか？

毎日飲むのは控えて 水やお茶で 水分摂取を

動悸、不安、寝つきが悪い 夜中に目が覚める 頭痛、吐き気

毎日エナドリを飲んでいいると、こんな症状が表れるかも。

エナドリにはカフェインがたくさん含まれています。何本も飲んだり、コーヒーや緑茶などと併せて飲むと、すぐに1日のカフェイン摂取目安量を超えてしまいます。