

# 保健だより 5月号

天草高校 定時制  
2025/4/25 (金) 発行  
文責: 平田

新学期が始まってそろそろ1ヶ月になります。自分の生活ペースがつかめてきたでしょうか? 生活リズムを変えると、体が慣れるまでに1ヶ月はかかるといわれています。「まだ慣れない・・・」という人は、毎日同じ時間に起きて寝るように心がけ、少しづつ体を慣らしていきましょう。



## 5月の健康診断

### 【2025年度 健診スケジュール ②】

日	月	火	水	木	金	土
	5/12	13	14 尿検査①	15 尿検査②	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28 尿検査③	29 尿検査④	30	

ご協力ありがとうございました。5月の尿検査で全ての健康診断が終わりになります。あと少しだけでよろしくお願いします。

尿検査は腎臓の病気の早期発見・早期治療のために必要なものです。また、時間が経つと検査結果が変わるために、持って来たら必ず17時30分までに保健室の提出箱に提出してください。

## 健康診断の結果について

全ての健康診断の結果については、健康診断後に一覧にしてお知らせしたいと思います。なお、受診が必要な項目があった場合には、その前に個別に治療勧告書を配付しますので、早めに病院に行き、詳しく検査をしてもらってください。

※学校の健康診断はスクリーニングというので、診断名をつけるものではありません。

## 「視力がC・Dの人へ>>

視力は、悪いまま放置していると、余計に悪化をしてしまいます。ぜひ、眼科にいって正確な視力測定をし、

メガネやコンタクトを用いましょう!

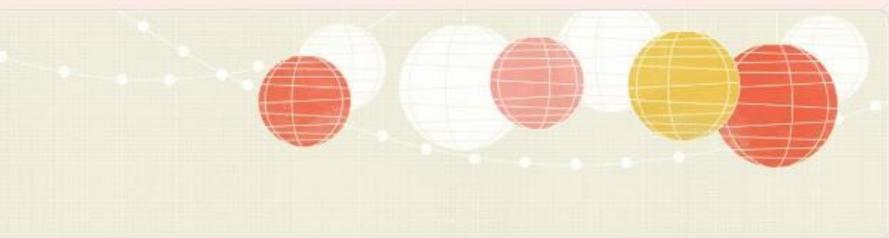


## 5/12～生活習慣チェックが始まります

### 生活習慣チェックの手順

※Chromebook を用意し、天草寛厚から『生活習慣チェック』を開いてください。

- ① 就寝時間（寝た時間）起床時間（起きた時間）を記入します。
- ② 朝食の時間、昼食の時間を記入します。
- ③ 身体の状況と心の状況の、あてはまるところにチェックします。



### 生活習慣チェックシート (R7 1学期)

5月12日（月）～16日（金）実施

毎日、自分の睡眠時間、食事、体調等について入力して

1ページ目：日付と名前

2ページ目：睡眠について

3ページ目：食事について

4ページ目：身体と心の状態について

なお、このチェックシートは自分の生活を見返すもので誰かがあなたを評価するものではないので、あまり深刻

寝た時間を記入してください。（例 23:00）※半角数字のみ  
寝ていない人は何も書かないでください。

時刻

：

起きた時間を記入してください。（例 6:00）※半角数字のみ  
寝ていない人は何も書かないでください。

時刻

：

戻る

次へ

フォームをクリア

Q：なぜチェックをするんですか？

A：自分の生活の振り返りのための生活習慣チェックです。

ですから「寝るのが遅かったら怒られる」とか「ごはんを食べてないから文句を言われる」とかそういうことはありません。

みなさん毎日忙しいと思いますので、たまには自分の生活習慣に目を向けて欲しいという気持ちで行っています。ぜひ、素直に記入をしてください。

