



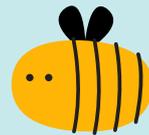
ヘルテック 1号

2025年4月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！

4月は新たな生活がスタートし、誰もが不安になったり、心や体が疲れたりする時期です。そんな時こそ、食事・睡眠をしっかり取るように心がけましょう！そして、不安なことがあれば、気軽に身近な先生に相談しましょう。



ヘルテックとは・・・ヘルス（健康）とテクニク（技術）を組み合わせで作られた言葉で、健康な生活を送るための技術を身につけてほしいという思いからつけられました。これから、様々な健康情報を発信しますので、ぜひ読んでください。

令和7年度健康診断日程表

- ①○印は、全員受検
- ②●印は、全員受検で体育の服装にて実施
- ③△印は、該当する生徒だけ受検

月	日	曜	項目	1年	2年	3年
4	15	火	尿検査（1次検査）	○	○	○
4	16	水	尿検査（1次検査）※4/15未提出者	△	△	△
4	15	火	心臓検診13:00～	●		
4	16	水	内科検診（機械～テキスタイル）13:30～	●		
4	21	月	結核検診9:00～	●		
4	22	火	新体力テスト・身体計測（全員）	●	●	●
4	23	水	内科検診（土木～情報システム）13:30～	●		
4	24	木	新体力テスト・身体計測（予備日）	●	●	●
5	21	水	内科検診13:30～			●
5	23	金	眼科検診9:00～	○		
5	28	水	内科検診13:30～		●	
6	4	水	耳鼻咽喉科検診（機械～テキスタイル）13:30～	○		
6	6	金	歯科検診（全員）9:00～	○	○	○
6	18	水	耳鼻咽喉科検診（土木～情報システム）13:30～	○		

健康診断のことで心配なことがある人は、いつでも保健室へ相談に来てください。
検診後「結果のお知らせ」で、より精密な検査が必要と言われた人は、速やかに受診をしましょう！

保健室はルールを守って利用しましょう！

1 応急処置をするところ

治療が必要な場合は、病院の受診をお願いします。
また、ケガした当日は絆創膏やガーゼを渡しますが、翌日以降は各自で準備しましょう！



2 体調が悪いときに休養するところ

必要に応じ、1～2時間の休養とします。
※保健室で休養する場合、授業は欠課扱いになります！

3 健康の管理をするところ

ただし、学校では薬をあげられません！
必要な薬は自分で準備しましょう。



4 何でも話せるところ

不安なことやきつい気持ち、誰かに話すと楽になることもあります。



保健室利用のルール

- 保健室に入室する際は、ノックをして入ること。
※学年・学科・名前を言うようにしましょう！
- 保健室を利用する場合、授業担当の先生または担任に伝えてから入室するようにしましょう。(どうしても連絡ができない場合は、クラスの友達に保健室に行くことを伝え、授業担当者へ連絡してもらいましょう ※緊急時は除きます。)
- 保健室では騒がないようにしましょう。



これって起立性調節障害（OD）？

自律神経の不調で様々な症状が現れることがあります。

【こんな症状がないかチェックしてみよう！】

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい | <input type="checkbox"/> 顔色が青白い |
| <input type="checkbox"/> 立っていると気持ちが悪くなり、ひどくなると倒れる | <input type="checkbox"/> 食欲不振 |
| <input type="checkbox"/> 入浴時、あるいは嫌なことを見聞きすると気分が悪くなる | <input type="checkbox"/> へその周りが痛いことがある |
| <input type="checkbox"/> 少し動くと動悸、息切れがする | <input type="checkbox"/> だるい、あるいは疲やすい |
| <input type="checkbox"/> 朝、なかなか起きられず、午前中は調子が悪い | <input type="checkbox"/> 頭痛が起こりやすい |
| | <input type="checkbox"/> 乗り物に酔いやすい |

※3つ以上当てはまる場合はODの可能性ががあります。



規則的な生活習慣を心がけ、朝から光を浴びて、夜は暗くすること、十分な水分と適度な塩分をとることが起立性調節障害の予防に繋がります！