



令和8年5月11日
愛媛県立今治工業高等学校
保健室

新年度が始まり、一か月が経ちました。一年生の皆さん、今治工業高校での生活には慣れてきましたか？春は新しい環境に適応しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎてしまう人が多いです。昼夜の寒暖差によりたださえ体調を崩しやすい季節。時には一息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

“GOOD”な生活習慣を確立できていますか？



4つのピースのうちどれか1つでも欠けると、体や心の不調につながります。
原因がわからない時には保健室でも一緒に考えます。気軽に相談に来てくださいね。

爪は健康のバロメーター



爪は体の状態や生活習慣があらわれやすい箇所です。色や形の変化が、体からのサインになっていることも。

健康な爪は均一な薄ピンク色。適度な硬さがあり、表面はなめらかです。

注意が必要な状態

縦筋がある	睡眠不足、過労
横筋がある	疲労、ストレス、外的刺激
青白い	鉄分不足、貧血
割れやすい	栄養不足
二枚爪	乾燥、栄養不足

こうした状態は生活習慣の見直しで改善することが多いですが、内臓の病気や皮膚の疾患が隠れていることも。長引いたり、症状がひどかったりする場合は、放置せずに医療機関を受診してくださいね。



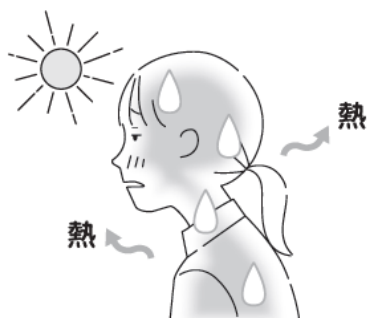
熱中症予防のカギは“暑熱順化”

熱中症は梅雨明け頃から急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃がしたりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうからです。

そこで大切なのが“暑熱順化”です。難しい言葉のように聞こえますが、言葉の通り、「暑さ(熱さ)を体に順化(慣れ)させる」ことです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な体温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなります。



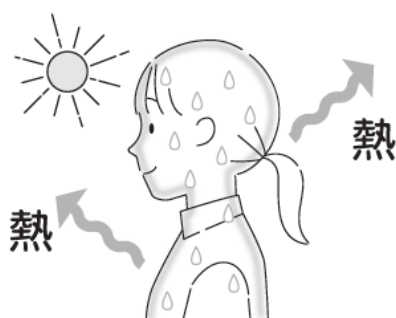
暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
- 血管から熱を逃がしにくい

熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



- 汗をかきやすい
- 血管から熱を逃がしやすい

熱中症になりにくい

- ① 屋外で汗を流す程度の運動をする
- ② 家でストレッチや筋トレなどの運動をする
- ③ シャワーで済ませず、湯船にゆっくりつかる

生活の中で自分あった方法を取り入れてみましょう。

健康診断の日程

- 日程を確認しましょう。
- 朝、しっかりと歯みがきをして登校してください。

検査項目	日 程
内科検診〔3年〕	5/20(水)13:00~
尿検査〔二次、未提出者〕	5/26(火)1限目までに
歯科検診〔3年〕	6/2(火)9:00~
歯科検診〔2年〕	6/3(水)9:00~
歯科検診〔1年〕	6/4(木)9:00~
眼科検診〔抽出者〕	6/10(水)13:00~
尿検査〔最終、未提出者〕	6/12(金)1限目までに
内科検診〔全女子〕	6/17(水)13:00~

終了したものから結果通知(結果のお知らせ及び、受診のお願い)を配付します。受診のお勧めをもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。