

保健通信

栃木県立宇都宮清陵高校

健康部

5月



☆今後の健康診断日程☆ (5月1日現在)

身長・体重:登校後1週間以内 ※体育の授業内で実施します

腎臓検診:5月18日(月) ※生理中以外の生徒は必ず提出してください

視力:6月3日(水)

心臓検診:6月12日(金)(1年生)

耳鼻科検診:6月18日(木) ※髪を束ね、耳を出しておきましょう

眼科検診:7月2日(木)

聴力:5~9月 小人数ずつ SHR 後実施

※結核検診・腎臓検診2次検査は7月以降に実施予定

※内科検診・歯科健診は2学期に実施予定 ※変更の際は連絡します。

色覚検査について

健康診断の項目に色覚検査はありませんが、希望する人は保健室で検査をすることができます。

◆色覚検査とは

色の見え方を調べる検査です。

◆色覚異常とは

色の見え方には個人差があります。大多数の人と見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。

◆知っていたほうが良いのか？

人にはそれぞれ得意なこと、不得意なことがあります。色覚異常も色の見え方に得意なところがあるということです。

自分の間違いやすい色を知ることで、生活の中で注意することがわかります。また、ほとんどの職業に就けますが、中には制限があるものもあるので、事前に調べておくことができます。



コロナ疲れ・コロナストレス

自宅待機が長期化し、家でじっとしているストレス、心の疲れがだいたい溜まっていることと思います。気分が落ち込んだり、勉強が手につかなかったりということはありますか？

テレビなどでも気分転換の方法や自宅での体力作りなどをたくさん紹介しているので、ぜひ試してみてください。また、以下のようなことも参考にしてみてください。

①1日のスケジュールを組み立てる

メリハリのない生活では充実した生活が送れません。また、何もしなかった自分に嫌悪感を抱いてしまうこともあります。そうならないよう、何時に起きて何時に寝る、勉強は何時間やる、ゲームやテレビはこの時間ならOK、など無理のない計画で1日をすっきり終わらせましょう。

②友達と連絡を取ってみる

会えなくてもスマホで友達と会話したりメッセージを送り合うことで気分を変えることができます。楽しく過ごせている友だちがいるなら、その方法を教えてもらうと良いですね。

③身体を動かそう

自宅周辺のジョギングなど、外の空気を吸えば気分も変わります。

また、自宅でのストレッチや筋トレも毎日できると体力が維持できます。

④居心地の良い部屋作り

時間がある今こそ、部屋の掃除や模様替えをしてフレッシュな気分にしては？

⑤黙々と作業したり集中できるものにチャレンジ

マスク作りやクロスワードパズル、絵画などに没頭するのも楽しいですね。

⑥不安を高めやすい情報から離れてみる。

ニュースを聞いて不安が増強するのなら、そこから離れてみる時間も必要です。

栃木県新型コロナウイルスコールセンター

新型コロナウイルス感染症に関する相談、感染の予防に関すること、発熱などの症状が出たときの対応などの相談窓口です。心配なことがある場合は相談し、適切に対応してください。

電話番号： 0570-052-092

(土日、祝日を含む24時間対応)