

# ほけんだより

5月

令和8年5月18日  
市立広島商業高等学校  
保健室

## 健康診断の結果は確認しましたか？



まさか、確認もせず「ポイ！」と放っておくなんてこと…していませんか？  
健康診断は受けたら終わりではありません。もし異常や病気の疑いがあればすぐに受診し、必要な治療を始めましょう。自分の健康を守るのは自分自身です。  
受診したら、**5月22日(金)までに報告書の提出**をおねがいします。  
体育大会があるので、**早めの受診**をお願いしています。

## 市商生の視力検査結果について

裸眼(メガネもコンタクトもしていない)かつ視力が良い人が多いです。うらやましい！

一方で、視力が悪いまま生活している人、メガネの度数が合っていない人もいます。

視力が悪いまま放っておくと、目の疲れ、頭痛、集中力低下などが起こり、脳や体への負担も大きく、目の機能が低下しさらに視力が落ちる可能性もあります。

早めにメガネの作成や度数の調整をお願いします。きっと世界が変わりますよ！



## 体育大会の練習がはじまります！

6月11日(木)の体育大会に向けた練習が始まる頃ですが、だんだんと気温も高くなっています。  
体を暑さにならしつつ、生活習慣を整え、無理をせず、全力を出す というハードモードですが、元気に体育大会に参加できるよう**熱中症対策(食事、睡眠、休養、水分補給)**は必ず行いましょう。

各クラスの保健委員による熱中症指導も実施中です。安全に体育大会が行われるよう、保健室もサポートしていきます。

毎日少しずつ1~2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります(暑熱順化)

夏がくる前に、  
体を暑さに  
慣れさせよう！



## 冷房の使用について



## 生理用品について

高校生は、月経周期がまだまだ不安定です。急に生理になることもありますので、**生理用品や痛み止めは、いつも自分で準備しておきましょう。**

「置き勉」ならぬ「置きナプキン」をしてもよいと思います。

もし困ったときには、保健室に生理用品(生理用ナプキン、ショーツ、着替え等)を備えており、借りることもできます。月経にともなう体調の変化(腹痛・頭痛・気分不良等)についても相談できますので、気軽に利用してください。



## お知らせ

### ① 2年生の色覚検査の結果について

市商高校では、日常生活や職業・進路選択で困らないために、2年生のみに、色の感じ方【色覚】の検査をおこなっています。検査の結果、色覚特性の可能性があった生徒には通知を出しています。問題がなかった生徒へは、通知はしていませんので、確認をお願いします。

### ② 歯科検診の結果通知について

歯科検診の結果通知は、「**かかりつけ歯科医に相談し、受診報告書を学校へ提出してください**」、「**速やかにかかりつけ歯科医にみてもらい、受診報告書を学校へ提出してください**」に分けてお知らせしています。「相談」の場合でも、わずかですが異常の疑いがありますので、かかりつけ歯科医への受診をお勧めします。

なお、学校の定期健康診断は病気の疑いがあるものをふるい分けることを目的としたもので、医学的な立場からの確定診断を行うものではありません。また、受診した場合に発生した料金については、保護者負担となりますのでご承知おきください。