



令和7年4月14日
大分工業高校
保健教育相談部

内科検診があります



①対象 ●3年生 ●2年生 (M1・M2・C1・C2・A)

②日時 4月16日(水) 13:00 ~ 16:00

①対象 ●1年生 ●2年生 (R1・R2・E・K)

②日時 4月23日(水) 13:00 ~ 16:00

●場所 小会議室

●服装 半袖体操服だけ着る・・・上半身

- ・Tシャツや肌着は脱ぐこと ・ブラジャーはしてよい
- ・寒いときは半袖体操服の上に長袖体操服を着ること
- ・忘れないように半袖体操服を持ってくること

やってみよう! 脈拍チェック

脈拍とは、心臓の動きで血液が動脈に送りこまれるときの波動のことです。脈拍は、生まれたばかりの赤ちゃんで120～140回、子どもで80～90回、大人で1分間に65～80回程度、と年代によって違いがあります。

脈拍は、運動や食事、お風呂の後などにも変化しますが、感情の動きによっても、脈拍の回数に違いが出てきます。つまり、怒ったり泣いたり、好きな人を見てドキドキしたり(!)すると、すぐに脈拍に現れるのです。

あなたの今の脈拍はどうでしょうか? 早速、チェックしてみましょう!

脈拍のはかり方

- ①左の手のひらを上にむける。
- ②右手の指3本(人さし指、中指、薬指)で、左手の手首の親指側をさわる。
- ③1分間で何回、脈が打つか、数える。



内科検診では、医師からだの様子をみてもらいますが、ふだんから自分の体に関心を持ち、状態をチェックしておくことが大切です。

たとえば、顔色や皮膚、脈拍、排便のリズムなどは、チェックしやすいもの。こまめに観察して、健康管理に役立てましょう。

自分でチェック!

①喉・気管

ぜいぜいしたり、呼吸が苦しかったり、痰が出たりしていませんか? そんな症状があるときは、早めに受診しましょう。

②顔色

顔色はいいですか? 貧血防止のために、レバーやひじき、ほうれん草など鉄分を多く含む食品を摂りましょう。

③皮膚

カサカサしていたり、湿疹(にきび)ができたりしていませんか? 胃や腸など消化器官が弱っていると、皮膚のトラブルとして現れることがあります。

④脈拍

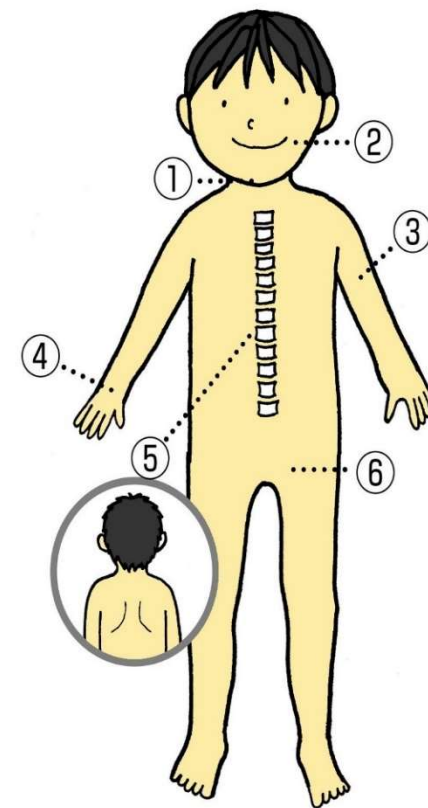
脈拍の強さ、リズム、回数で心臓の様子がわかります。

⑤背骨

背骨がまがっていませんか? 左右の肩甲骨の高さが違って見えるときは、背骨が曲がっている疑いがあります。

⑥排便

便秘していませんか? 便秘予防のために、食物繊維を多く含む野菜を食べたり、適度に運動したりしましょう。朝、トイレに行く習慣も大切に!



春の5Kに要注意!

強風

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

乾燥

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。

寒暖差

季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。

花粉

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

黄砂

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。

