

ほけんだより7月

宮城県加美農業高校
令和8年7月22日(水)
NO.2

夏休み中に再検査を受けましょう

4月から6月まで健康診断がありました。
再検査項目のある生徒は、再検査票を配布しています。

高校生の間は、医療費がかからない、または減額されている人も卒業したら大人として医療費を払います。

進学や仕事をしたら、時間もありません。

高校生のうちに、きちんと治療をして健康な体で社会人になりましょう。

熱中症にも注意をして楽しい夏休みにしてください。



健康診断

受けて終わり

じゃ
もったいない!

受診のおすすめ
をもらったら

早期治療の
チャンス



気になるところが
見つかったら

生活を見直す
チャンス



結果がバッチリ
だった人は

自分の
良いところを
気づける
チャンス



熱中症を自分で防ぎよう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたっくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!

