



元気だより 5月号

H.25.5.22 岡山県立水島工業高等学校 保健室

新学期が始まって1ヶ月半たちました。疲れはたまっていませんか？朝晩と日中の温度差が激しく、体調を崩しやすい時期です。中間試験も始まっていますので、日ごろの勉強の成果が発揮できるよう、しっかり体調管理を行いましょ。

学校でけがをして病院にかかった時には・・・



～日本スポーツ振興センターの手続きについて～

学校でけがをして病院にかかった場合、日本スポーツ振興センターから医療費の一部が給付されます。

☆給付が受けられるのは…

→授業中・休み時間・部活動中・登下校中・学校行事などの学校管理下でけがをして病院にかかった場合。

☆こんな場合は給付されません

- ・医療費の合計が5000円以下（病院の窓口の支払いが1500円以下）の時。
- ・保険診療以外で治療を受けた時。
- ・交通事故などで相手から補償を受けた時など。

☆手続きは…

→学校で手続きをしますので、学校管理下のけがで病院にかかった場合、担任の先生・部活動の先生に連絡し、保健室に書類を取りに来てください。

詳しくは保健室まで
連絡してください



後回しにしないでほしい… 受診のおすすめ



健康診断の結果、精密検査・治療の必要のある人へ治療指示票を配付しています。治療指示票をもらった人は、早めに受診しましょう！精密検査・治療が終わったら、治療指示票を保健室に提出してください。

30日（木）は歯科検診です！！

歯フラスを忘れずに★
検診前には
歯みがきを！

歯科検診では、むし歯の有無のほか、歯ぐきの様子やかみ合わせなどについて調べます。学校歯科医の先生がみなさんの口の中を見ながら、記号で口の中の状態を示されます。耳を澄ませて、口の中の状態を聞き取ってみてください！



何て言ってる？ 歯科検診 歯科検診用語の意味を知っておこう♪

／ 現在歯 治療の必要のない健康な歯	CO 要観察歯 むし歯になりそうな歯	C むし歯 治療が必要なむし歯	○ 処置歯 治療の済んでいる歯
GO 歯周疾患要観察者 歯肉に軽度の炎症がある	G 歯周疾患罹患推定者 治療が必要な歯周疾患	△ 喪失歯(永久歯) 永久歯がなくなくなった状態	X 要注意乳歯 長くかたうが相談が必要な乳歯

★後日、みなさんに「歯・口の健康診断結果と受診のおすすめ」を配付します。受診が必要な人は、早めに受診するようにしましょう！

かぜひきさんが増えています！

朝晩と日中の温度差に体がついていかず、体調を崩している人が増えています。右の表を参考に予防を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう！

～予防を忘れずに～

- ☆手洗い・うがい・咳エチケット
- ☆十分な休養
- ☆バランスのよい食事
- ☆適度な運動

水分持って来てる？

体育の後に「気持ち悪い～」と来室する人がいます。これは、発汗による水分不足が原因の一つと考えられます。朝、夕は涼しくても、昼間は暑くなってきます。水分補給（塩分も忘れずに！）ができるように、各自でスポーツドリンクやお茶を持ってくるようにしましょう！

★球技大会の日は、多めに水分の用意をお願いします★

☆裏も見てね☆



5月31日

世界禁煙デー



未成年者がタバコを吸ってはいけないことは、知っていますよね？
法律でも禁止されていますが、それは、成長期の子どもの体と心に、とても大きな影響があるからです！

タバコの害

なんと、タバコには、人の体に有害な化学物質が約 200 種類も含まれています。

そのうち、発ガン物質（ガンのもととなる物質）は、約 60 種類！タバコを吸うと、それらの悪いものが肺に取り込まれ、血液に運ばれて体全体に広がるのです。

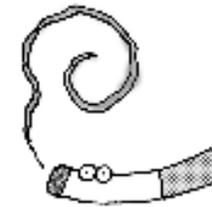
タバコを吸い始めた年齢が若ければ若いほど、タバコの有害な化学物質の影響を受けやすく、ガンや心臓病になりやすくなります。

そのうえ、タバコはまわりの人にもよくない影響を与えます。タバコの先から出る煙（副流煙）にも、たくさんの有害な化学物質が含まれているからです。

タバコに含まれる有害な物質

ニコチン

- ・血管が収縮して心臓に負担がかかる
- ・血液の流れを悪くし、胃や腸が荒れるもととなる
- ・依存性がある



タール

- ・ガンを起こす原因になる

一酸化炭素

- ・血液の中にある酸素の流れが悪くなり、運動能力や学習能力が落ちる
- ・血管を傷つける

タバコの悪い影響

- 運動をすると、すぐに息切れする
- 胃腸の調子が悪くなる
- 脳に影響がある（記憶力や学習能力が低下する）
- ニコチン中毒になる（タバコがやめられなくなる）
- せきやたんが出る
- 身長が伸びにくくなる
- ガンや心臓病になりやすくなる



6月号より「タバコ不思議発見クイズ」を載せていきます！