

# 元気だよ！

H26.7.18 岡山県立水島工業高等学校 保健室

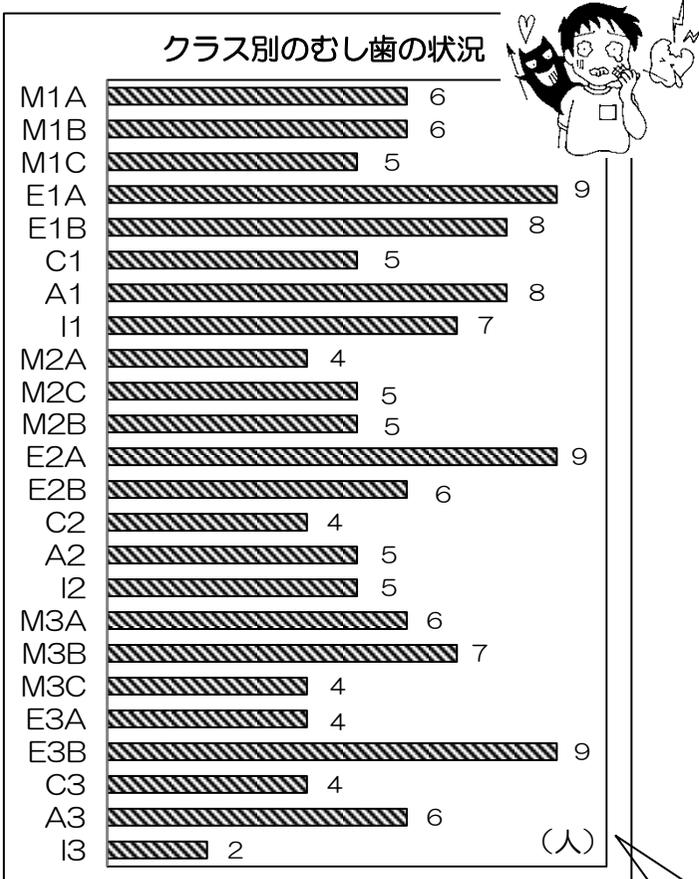
いよいよ明日から夏休みですね！普段よりも自分の時間が増える夏休みは、生活習慣が不規則になりがちです。2学期は、たくさんの行事が控えていますので、夏バテにならないように規則正しい生活を送ってください。2学期の始業式には、みなさんの元気な顔を見せてくださいね！

## 健康診断が終わりました！

4月から6月にかけて実施した定期健康診断も終了しました。この定期健康診断で治療を要する人には治療指示書を渡しています。

### 健康診断結果

- 歯科**
  - むし歯 139名
  - 歯周疾患 39名
  - 歯石 120名
- 視力**
  - 1年 117名
  - 2年 93名
  - 3年 83名
- 聴力** 7名
- 眼科・耳鼻科**
  - 眼科 60名
  - 耳鼻科 190名



## 熱中症予防には水分補給！

熱中症予防の1つに水分補給があります。特に、夏場は大量の汗をかくので、適切な水分補給をしないと、熱中症になってしまいます。

### 水分補給の注意点

- ①運動前から水分補給！
- ②1回に飲む量はコップ1杯程度！  
(一度にたくさん飲んでも吸収されない)
- ③飲み物の温度は、5～15℃が適温！  
(冷たすぎると吸収されにくい)
- ④気温が高いときは、15～30分毎に水分補給！
- ⑤大量の発汗時は、塩分補給も！

## 暑さに負けない！夏休みの生活！

明日から夏休みです。それとともに、気温が35℃近くまで上がるような厳しい暑さも待ちかまえています。熱中症や夏バテなどで体の調子を崩さないよう、暑さも考えながら生活リズムを整えましょう！

### 食事

1日3食、きちんと食べましょう！特に朝ご飯は大切です。

### 睡眠

夜更かしせず、早寝・早起きで十分な睡眠をとしましょう。

### 運動

暑さに慣れるためにも、体を動かすようにしましょう。

## 夏休みが治療のチャンス！

まだまだ治療に行けていない人がたくさんいるようです。時間のある夏休みを利用して受診しましょう！また、治療が終わったら治療指示書を保健室に提出してください。

### 歯科検診を終えて～Dr.よい～

- ・歯みがきがきちんとできている人が多かった。
- ・むし歯や歯垢・歯石がついている人は、歯科医に受診する、丁寧に歯を磨く等、意識を変えましょう。
- ・体は成長すればいいが、むし歯は成長させないように！