



元気だより 5月号

H.26.5.16 岡山県立水島工業高等学校 保健室

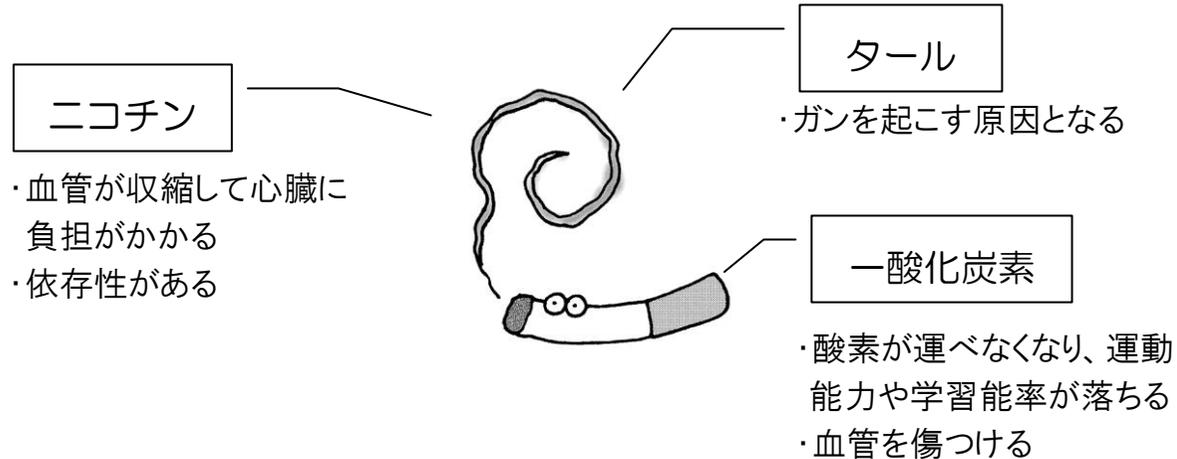
5月も半ばを過ぎました。1年生の人は高校生活に慣れましたか？
来週から中間考査です。ベストコンディションで臨めるよう、しっかり体調管理をしてください。

5月31日は世界禁煙デー

～タバコは成長期の子どもの体と心にとっても大きな影響がある！！～

タバコの煙に含まれる主な有害物質

・タバコの煙の成分の中には、タールやニコチン、一酸化炭素など、体に害のあるものが200種類以上も含まれている。



成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れがする
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・身長が伸びにくくなる
- ・ニコチン中毒になりやすく、タバコがやめにくくなる
- ・ガンや心臓病になりやすくなる
- ・せきやたんが出る
- ・肌が荒れる
- ・記憶力や学習能力が低下する



生活リズム整えていますか？

毎日楽しく元気に過ごすコツは何だと思いますか？

答えは、「朝の生活リズムを整えること」です。次の3つに気をつけて元気に過ごしましょう！

しっかり刻もう！朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>トイレに座る習慣も！</p> <p>うんちが出なくても</p>
---	--	--



学校でけがをして病院にかかったときには・・・



～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。

☆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。

☆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。

詳しくは保健室まで連絡してください

裏面も見てね！



5月29日(木)は歯科検診です!

歯ブラシを持ってきて
検診前には歯みがきを
しておこう!

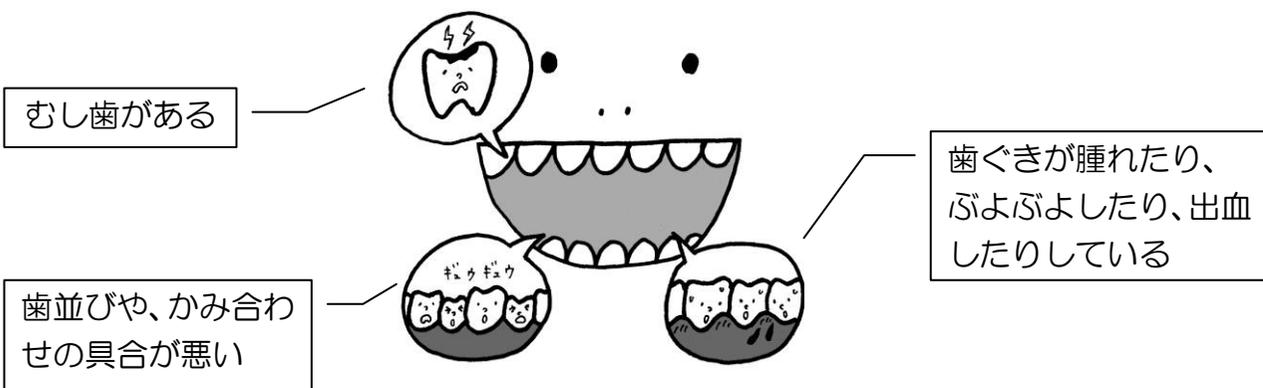
歯科検診では、むし歯の有無のほか、歯ぐきの様子やかみ合わせなどについても調べます。学校歯科医の先生がみなさんの口の中を見ながら、記号で口の中の状態を言われます。それぞれ記号には、どんな意味があるか知っていますか?



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 じーおー	GO 要観察歯 むし歯になりそうな歯 じー	G むし歯 治療が必要なむし歯さんかく	○ 処置歯 治療の済んでいる歯 ばつ
GO 歯周疾患要観察者 歯肉に軽度の炎症がある	G 歯周疾患罹患者 治療が必要な歯周疾患	△ 喪失歯(永久歯) 永久歯がなくなった状態	X 要注意乳歯 抜くかどうか相談が必要な乳歯

歯科検診ではこんなことを調べます



○健康診断の結果について○

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書を渡しています。早めに病院へ行って、検査・治療を受けてください。精密検査・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。

