

元気だより 6月号

H30.6.1 岡山県立水島工業高等学校 保健室

雨の多い梅雨どきになりました。夏に向けて気温が高くなるだけではなく、湿気も多いので、汗をたくさんかきますね。そのままにしていると、ベタベタしたり体が冷えてしまうので、汗をかいたらすぐタオルやハンカチでふきとることが大切です。そして、さらに気持ちよく過ごすポイントは「はだ着」と「着がえ」です。はだ着はつけていると汗を吸いとってくれるだけでなく、服の中の温度や湿度を保つ働きがあります。そして、こまめに着がえることで、常に清潔でいられます。汗をかくのは、私たちの体にある、熱を冷やすための働きです。うまく使って暑い季節をのり切りましょう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。また、6月24日には全校生徒を対象に歯科検診を行います。これを機会に、みなさんの歯と口腔内の状況、日々の歯みがき等について、見なおしてみよう！

☆チェックしよう！歯のみがき方！☆

みなさんが毎日している歯みがき。でも、肝心の「みがき方」はどうでしょうか。きちんとした方法でなければ、たとえ食事の後等にかかさずみがいているとしても、あまり効果があがらないかもしれません。ここで、歯のみがき方のポイントをおさらいしましょう！

- ①毛先を歯にきちんとあてよう
- ②力を入れすぎないようしよう
- ③歯ブラシをこまかく動かそう

★さらにみがき方のポイント★

鏡を見ながらみがくと、自分の歯みがきをしている様子がよく分かります。「みがいている」だけではなく、「みがけている」ことが大切です。歯の汚れ(歯垢)や食べかすをしっかりと落とすためのみがき方を身につけましょう！

☆歯ブラシ選びのポイント☆

歯みがきで大切なのは、歯垢(プラーク)を落とすことです。みなさんが使用している歯ブラシは、自分に合ったものを使用していますか？歯ブラシ選びのポイントを紹介しますので、参考にしてみてください。



●ヘッドは自分の口に合ったサイズを選ぶ

ヘッドの大きさは、上の前歯2本分が目安です。また、歯みがきするときに動かしやすいものを選ぶようにしましょう。

●毛のかたさは歯茎の状態にあわせる

毛のかたさは「ふつう」や「かため」のもの、歯をみがくと歯肉から出血する場合は「やわらかめ」のものを選びましょう。



梅雨から夏は食中毒に注意～注意点を確認しよう～

《つけない》
手・調理器具・材料をよく洗う

《ふやさない》
早めに食べるか冷蔵庫へ*

《やっつける》
調理時にきちんと火を通す

※冷蔵庫内でも菌は繁殖するので、「入れておけば大丈夫」といった過信は禁物です。また、むやみに詰め込むと何が入っているのか把握しづらくなり、かえてロスが増えるほか、省エネの観点からもマイナスにつながるので注意したいですね。



「受けただけ」にしない！～健康診断の結果から～

受診のおすすめ、

 学校の健康診断には、大きく「健康状態を把握する」と「健康課題を明らかにして健康教育に役立てる」という2つの役割があります。今回は病気や異常がとくに見つからなかった人も、自分の体の状態などを確認したうえで、「健康的な生活を送るためには」「病気やケガをしないためには」・・・そうしたことの『学び』につなげて欲しいです。なお、病気や異常の疑いが見つかった人は、なるべく早く医療機関に行って、診察を受けて下さい。そして、病院受診が終わったら、治療指示書は保健室に提出してくださいね。

生徒保健委員会活動

生徒保健委員会では、けが人や病人の付き添い、環境整備や季節に応じた保健指導等、今年度も活動をしていきます！みなさんが、心身ともに健康に学校生活を送れるよう取り組んでいきますので、協力をお願いします。

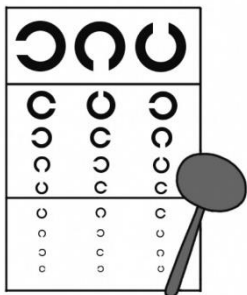


～告知～

6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、期間中、一昨年度、保健委員が作成した『歯科に関するDVD』を昼休みの時間に食堂で上映します。ぜひ、見てください♪



メディアと目の健康に関するアンケートの実施について



今年度、生徒保健委員会では、目の健康をテーマに様々な活動を行う予定です。

近年、スマートフォンの普及に伴い、視力低下の生徒の増加といった視力低下が健康課題の1つとして挙げられています。

まずは、6月上旬に『メディアと目の健康に関するアンケート』についてみなさんに実施してもらい、アンケート結果を分析し、活動をしていきたいと考えています。ご協力よろしくをお願いします。

目に関するコラム

①目がピンチ！？「スマホ老眼」

最近、20～30代で「手元が見えづらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さい画面を長時間凝視しがちです。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかも知れませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です！

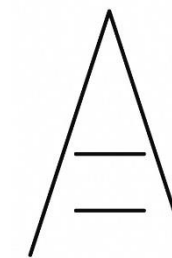
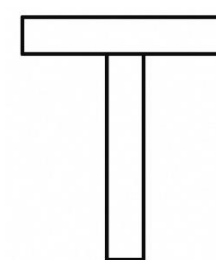
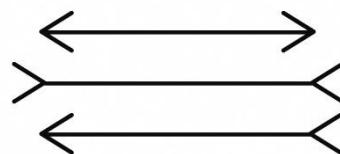
《携帯情報端末を使うときのポイント》

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする

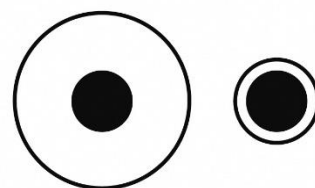


②目はだまされる！？不思議な「さっかく」

- ①3本の横の線の長さは？ ②2つの四角の長さ・太さは？ ③2本の横の線の長さは？



- ④2つの黒丸の大きさは？



実は、答えは①～④はすべて「同じ」です。私たちの目はとてもすばらしい働きを持っていますが、不思議なことにこんな風に実際と違って見えることもあるのです。

※こうした「目のさっかく」を使った図形やイラストをじっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。必ず、時々目を離して休憩するようにしてくださいね。