

元気だよ

H25.7.19 岡山県立水島工業高等学校 保健室

いよいよ明日からは夏休みですね！夏休みは、普段と違って自由になる時間も多くなります。暑いからとダラダラ過ごすのではなく、そんな時こそ、今しかできないことにチャレンジしてみるのはいかがでしょうか！健康で充実した夏休みになりますように！

健康診断が終わりました



4月から6月にかけて行われた定期健康診断も無事終了しました。この健康診断で所見のあった人には、治療指示書を渡しています。もらった人は、夏休み中に受診をしましょう。

★歯科★

むし歯 174名
歯周疾患 24名
歯石 185名



★視力★

1年 115名
2年 103名
3年 79名

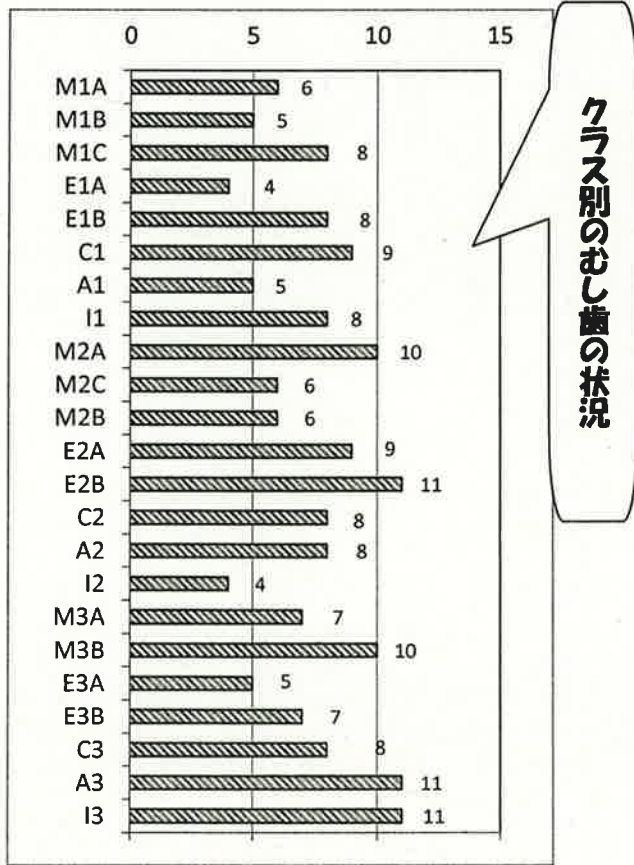
★聴力★

10名



★眼科・耳鼻科★

眼科 48名
耳鼻科 134名

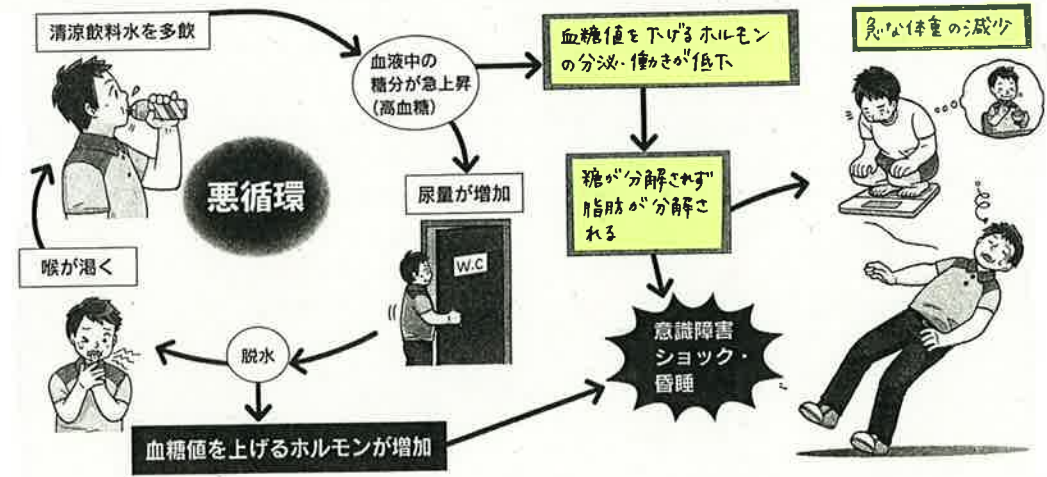


クラス別のむし歯の状況

熱中症予防には水分補給！だけど… ペットボトル症候群に注意！！

熱中症予防のための水分補給を甘い清涼飲料水でしている人はいませんか？糖分の多い清涼飲料水は、大量に飲むと「ペットボトル症候群」を起こすことがあるので注意が必要です！

高血糖の状態が続くと、体は余分な糖を排出しようとして尿の量が増え、脱水症状を起こします。血液中の糖分濃度が高くなると、水分が必要と脳が判断するため、異常な喉の渇きを感じるようになります。しかし、高血糖の自覚がなく、さらに清涼飲料水を飲んでしまうと、悪循環を起こしてよけいに血糖値が上昇し、最悪の場合は、意識を失って昏睡に陥ります。



- 普段の水分補給には、水かお茶がおすすめ！
- 激しい運動をするときは、スポーツドリンクもいりけど 飲み過ぎには注意が必要！

7月11日に、運動部代表生徒参加のもと、救急法講習会を実施しました！！

日本赤十字社の講師の先生から、心臓マッサージと人工呼吸、AED使用の実技講習を受けたり、熱中症についてお話を聞いたりしました。

そこで登場したAED、水工にも2台設置されています。どこに置いてあるか知っていますか？

体育教官室の前 と 共通職員室の前 です。

緊急時に使用できるよう、自分の目で場所を確認しておいてください！



夏休みは 治療のチャンス！！

歯科検診を終えて～Drより～

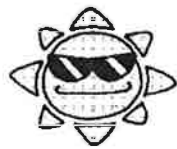
- ・ 歯石がついている人は、歯科医院を受診して、歯石を取ってもらいましょう。
- ・ 歯周病は怖い病気なので、歯科医院を受診してきちんと治療をしましょう。

☆裏面も見てね☆

暑さも本番!

熱中症対策を忘れずに!

毎朝の体調チェック
調子の悪い時は、無理をしない



こまめに水分補給
塩分も忘れずに!

体調不良の後などは、
軽めの運動から始め、
徐々に慣らしていく

適宜休憩
をとる

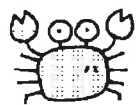
水分を多めに
準備する

基本的な生活習慣をしっかりと!
睡眠をしっかりとる。
食事をきちんと3食とるなど。

できる限り帽子をかぶり、
薄着にする



心身に不安を感じたら、
早めに教員に申し出る



....

☆☆ 水工生

元気に夏を乗り切ろう ☆☆

★たばこ不思議発見クイズ★ Part2

たばこを吸う人は、歯周病になりやすい?

ウソ or ホント



正解は、ホントです!

たばこを吸うとまず直撃されるのが口の中。歯と歯ぐきにニコチンなどの有害物質が悪影響を与えます。

からだの抵抗力を弱めたり、末梢の血管を収縮させ、歯ぐきの血液循環を悪くしたりします。

また、タール(いわゆるヤニ)が歯にこびりつくと、歯みがきでは簡単に取り除えず、歯垢が付きやすい環境になってしまいます。

そのため、歯周病になりやすく、治りにくくなります。

