

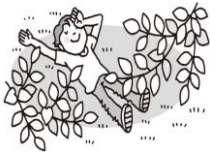
# ほけんだより5月

平成30年5月17日

大村高校 保健室

中間考査も終わり、ほっと一息ですね。新しい環境になって1ヶ月半が経ち、またテスト勉強も頑張っ、疲れが出てきている人はいませんか。来週からは高総体へ向けた40分授業期間で、運動部は大詰め

の時期ですね。きつい時に無理をすると怪我をしやすくなります。時には休息も取り入れながら、高総体本番まで最後の仕上げを頑張ってください！



## 健康診断



まだまだ続きます

2・3年生のみなさんは、ほとんどの人が健康診断は終わりましたが、あと数名、検尿提出が残っています。

また1年生は、5月22日（火）眼科検診

5月23日（水）耳鼻科検診

があります。どちらも、疾患や異常の早期発見を行う大事な検査です。高校1年生のみの検査になりますので、休まずに受診してください。

## 治療証明書

の提出をお願いします



検診が終わり、治療や詳しい検査が必要な人には、お知らせや受診勧告書を配布していきます。高総体の代休や土曜日等を利用して、早めの受診・治療を受けるようにしましょう！

学校の健康診断の目的には、「疾病や異常の早期発見」もですが、その後の治療を含めて「自分の健康は自分で守る意識を育てること」、「自分の発育や健康状態を知ること」があります。大人になっても、年に1回の健康診断を自分で受けることが必要です。ぜひ、大高生の皆さんには、その習慣や意識を持った大人になってほしいと願っています。

お願い



**\* 治療・受診が済んだ人は、受診報告書を各自で保健室へ提出してください。**

**大村医師会や県へ、受診者数や結果を報告するようになっています！**

# 健康診断 結果もこれから生かそう!

## 歯科健診の結果は?



- むし歯になりそうな歯がある
- 歯肉に軽い腫れや出血がある
- 歯垢が多い

- むし歯がある
- 歯肉炎・歯周病がある

すぐに治療を始めよう

### 今後の生活で気をつけること

- 食べた後は歯をみがこう
- 夜はとくに時間をかけてしっかり歯垢を取りのぞこう
- 歯と歯ぐきの境目を忘れずにみがこう
- みがき残しの多かったところは意識してみがこう
- 甘いものを食べすぎない



なにもなかった人も、油断せずにしっかり歯みがきを続けよう

## 視力検査の結果は?

■ B (0.9~0.7)

■ 急のため眼科を受診しよう

■ C (0.6~0.3)  
■ D (0.2以下)

■ 早めに眼科を受診しよう  
■ 専門医の指示に従って、メガネやコンタクトレンズを使おう

### 今後の生活で気をつけること

- 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離そう
- 「目が疲れたな」と感じる前に休憩を
- スマホの使用時間はどれくらい? 振り返ってみよう
- スマホを使うときの姿勢を見直そう



A (1.0以上) の人も、目を休める時間をつくろう

## 身体測定の結果は?



肥満だった

### 今後の生活で気をつけること

- 朝ごはんをしっかり食べよう
- ドカ食いはやめよう
- おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- 油分の多いものや甘いものを食べすぎない
- 夜遅い時間に食べすぎない
- 適度な運動をする

肥満ややせではなかった人も、バランスのいい食生活と適度な運動を続けよう



5月31日 世界禁煙デー

国民の2人に1人がかかる癌。その癌の主な要因の1位が喫煙です。特に肺ガンになりやすいタバコ…。一度吸ったら、止めにくいと云います。今はもちろん、将来も手にしないで欲しいなあ…と思います。

## タバコで成長が止まる…

タバコには4000種類もの化学物質がふくまれていて、そのうち200種類はがんと関係する有害物質といわれています。成長期にタバコの有害物質が体に入ると、細胞の中の染色体に影響を与えてしまい、成長を妨げます。



### 思春期にタバコを吸うと…

- 持久力がなくなる
- 背が伸びなくなる  
(成長期にタバコを吸うと、15歳以上で6~8cm遅ってくる)
- 最近では、女子の場合、肺の成長が止まってしまうといわれている

### ●がんの危険率が高まる

タバコを吸い続けると、傷ついた染色体が、がん細胞になりやすくなります。そのため、たとえ少量でも若いときから吸っていると、肺がんの危険率が高くなります。



14倍 4倍