

ほけんだより



平成30年5月11日（金） 岐阜県立各務原高等学校 保健室 NO. 2

5月の保健目標 自分の健康状態を把握し疾病の早期治療につとめよう



健康診断の時期です。欠席しないように、確実に受けてください。尿検査は最終の提出日になりますので、必ず提出してください。これ以降は、病院での検査で有料になります。



月 日	検査内容	検査会場	予定時間	対象者
5月17日（木）	歯科検診	保健室 会議室	8：50～ 11：30	全校生徒
5月22日（火）	尿検査	保健室	8：00～ 8：25	前回未提出者・2次検査者
5月23日（水）	内科検診	男子：保健室 女子：会議室	13：20～ 15：00	全校生徒

5月17日（木） 歯科検診

学校歯科医の先生に歯・歯ぐきの状態・歯並びを診ていただきます。



う歯（虫歯）…ミュータンス菌が繁殖し、歯のエナメル質が溶解して、歯が黒ずんだり、穴が開いている状態を確認します。う歯は放置すれば悪化する一方で、最終的には歯が抜け落ちたり、周囲の歯にまでう歯が進行することもあります。

歯肉炎…歯ぐきに炎症が起きた状態です。悪化すると膿が出たり、歯が根元から抜けてしまうこともあります。初期なら、正しいブラッシングで改善していきます。

歯列・咬合・顎関節…歯ならびや、かみ合わせ、顎の状態などを、「カチカチかんでみて」と歯科医の先生から声をかけていただいて、確認してもらいます。

歯科検診の注意

「歯鏡」は Disposable のもので、1人1本ずつ使用し、検診後は歯科医の先生から手渡されます。そのまま持ち帰って、自宅で、日頃の歯のケアに利用しましょう。不燃物扱いですので、学校で捨てないようにしてください。



5月23日（水） 内科検診

学校医の先生に栄養状態や心音を診ていただきます。



心雑音・不整脈…心臓が拍動する時の音に雑音が混じったり、心臓の動きが不規則になったりしていないか心音を聞いて確認します。中には治療が必要な場合もあります。

全身状態…皮膚の状態やその他体の全身症状を視診と触診で確認します。皮膚炎や甲状腺の疾病に治療が必要な場合があります。

1年生は問診票、2・3年生は健康調査の記入内容から、該当者を抽出して実施します。後日連絡をします。

6月18日（月） 運動器検診

学校医の先生に背骨や関節の状態を診ていただきます。

脊柱側弯症…背骨が左右に曲がってしまい、重症になると、内臓を圧迫します。早期発見して、治療することが必要です。

筋・腱の硬さ・肘…脊柱筋、ハムストリングスの硬さが、ケガやスポーツ障害につながるので、ストレッチなどの指導が必要です。

（上半身は裸での検診になりますので、服装の指示をよく守ってください）



5月31日は「世界禁煙デー」

タバコの影響で死亡する人は、世界中で年間600万人以上とされ、どの国でも大きな健康問題となっています。日本でタバコを吸う人の割合（喫煙率）は男性29.7%、女性9.7%。

男性は減少しているものの、諸外国より多く、1500万人が喫煙しています。女性の喫煙率はほぼ横ばいの状態が続いています。※データ：「平成28年全国たばこ喫煙者率調査」日本たばこ産業株式会社



妊娠中の喫煙は、流産や早産の危険性を高くし、生まれた赤ちゃんの突然死の原因の一つではないかと言われています。出産後も、赤ちゃんがたばこの煙を吸うことで、喘息や中耳炎の発症の可能性が高くなります。

●記憶は寝ている間に定着するから「損」

●一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」

●テストに万全の体調で臨めないから「損」

記憶は、寝ている間に脳で整理され、定着します。また、一気に覚えた記憶は、定着しにくく、次のテストの時は忘れても。その上、しっかり眠らなければ頭がぼーっとしてしまい、テストに集中できません。

「そん」なこととして、慌てるまえに、テスト勉強は計画的にしたいですね。さあ、しっかり寝て、テストに備えましょう。

一夜漬け後に体調不良にならないようにしましょう。