

保健だより

スマイル



烏城高校
2019年5月
vol. 2

ゴールデンウィークも終わり、新しいクラスでの生活も早1ヶ月半。新しい生活や周りの環境にも慣れてきたところではないでしょうか。その一方で、当初の緊張もゆるみ、ここからだの疲れが出やすくなります。

疲れた日は、温かいお風呂にゆっくり入ったり、いつもより30分早く寝たりするなど、からだところをしっかりと休めてあげてくださいね。



健康診断は、じぶんのからだを知るチャンス！！

受診のすすめ

治療指示用紙を配布しています。歯科・眼科・耳鼻科の3色に色分けをして目立つようにしています。

治療指示を受け取った人は、治療が必要な人です！！

(※歯科は「受診のすすめ」に○のあった人のみです)

時間をつくって、早めに受診しましょう。よろしくお願いします。



歯科→青色



眼科→緑色



耳鼻科→黄色

4月の健康診断をふりかえって

事前指導の保健だより「スマイル」をよ〜く読んで準備をしてくれたおかげで、気持ちよくスムーズに実施できました。出席率もよかったです。健康診断をきっかけに自分の身体に興味を持ち、健康増進をはかってくれると嬉しいです。

学校医の先生方からも、「態度が良く、静かに受けられていた」とお褒めの言葉をいただきましたよ。

しかし！！受けていない検診はありませんか？



「去年受けたからいいや」
「わたしは元気だから大丈夫」
という人、油断大敵です！

まだ受けていない健診がある人

最後のチャンス

検尿

5月22日(水)、6月7日(金) 必ず提出しましょう。

病院で受診。後日お知らせを配布します

歯科

学校歯科医の寺尾晃一先生(テラオ歯科)に診てもらいに行きましょう。

耳鼻科 ※1年生・転編入生のみ

学校医の水河幸夫先生(水河耳鼻咽喉科医院)に診てもらいに行きましょう。

眼科

学校医の畑文忠先生(畑眼科)に診てもらいに行きましょう。

心電図・X線・血圧 ※1年生のみ

該当者に連絡します。



まだ出していない人がいます！！

検尿ってどうしてしなきゃいけないの??

検尿は、尿中のタンパク、潜血、糖の量を調べます。
見つかるのは主に腎臓の病気。

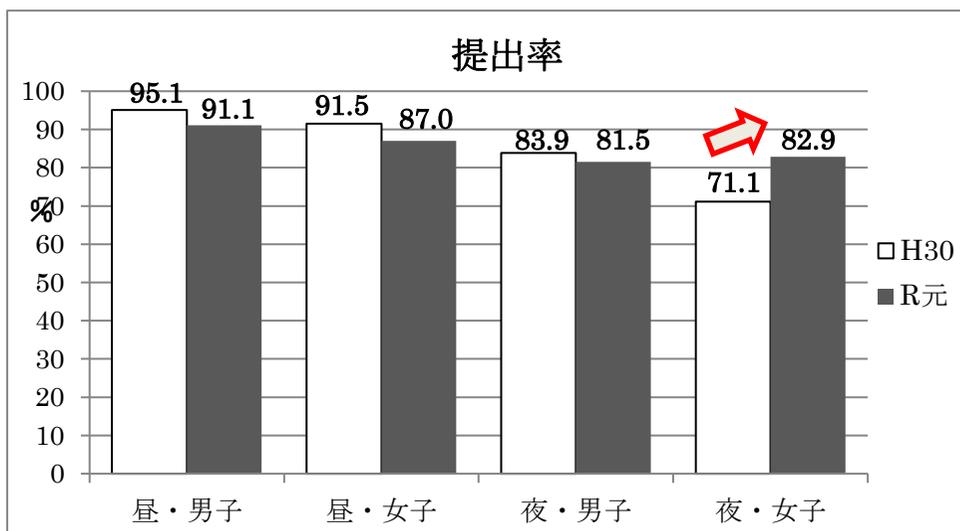
自覚症状がないときもあります。

検尿をすることで初めてわかる病気もあるということです。

1年に1回の貴重な機会です。

自分の健康のためにチャンスを逃さないよう、きちんと提出しよう！

検尿



5月9日時点での提出率です。多くの方が提出し素晴らしい提出率ですが、夜間部女子以外は昨年度より提出率が下がっています。ここから100%に近づけよう！

5月31日は… 世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める世界禁煙デーです。たばこと健康の問題について、関心と理解を深める日とされています。友人や家族と話し合ってみましょう！

▼たばこの悪影響▼

思考力・集中力の低下 	身長伸びが悪くなる 	運動能力が落ちる
がん発生率が高くなる 	肌や顔の老化(しわができる、歯や歯ぐきの変色、口臭…等) 	月経不順・不妊症の原因となる

▼すすめられた時の断り方(一例)▼

法律で禁止されている

病気になるのが怖い

のどや肺が弱いので無理

NO

体育・部活の成績が落ちる

親に怒られる

(東山書房 健康教室より)

▼非喫煙者より健康に生活できる期間が短くなる?▼

デンマークの研究によると、喫煙は寿命を縮めるだけでなく、寝たきりで体が不自由になってしまう期間を延ばすという調査結果が出ています。

(健康に生活できる期間 68.7歳)

(死亡 76.7歳)

非喫煙者の人生	寝たきり 8年
---------	------------

(健康に生活できる期間 56.5歳)

(死亡 69.5歳)

喫煙者の人生	寝たきり 13年
--------	-------------

(非喫煙者と喫煙者の人生 20歳からの平均余命で作図、デンマークでの6000人の調査より)