

保健室通信5月号

愛知産業大学工業高等学校 保健室



新年度がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れてきましたか？5月は1年のうちでも過ごしやすい時期ですが、まだまだ気温の変化が激しく体調管理が大切です。また、新学期の疲れが出やすい時期でもあります。疲れたな、と感じたら早めに休養・リフレッシュをしましょう。

急に暑くなった日は 熱中症が 要注意 出始める時期です

「朝夕は涼しいはまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

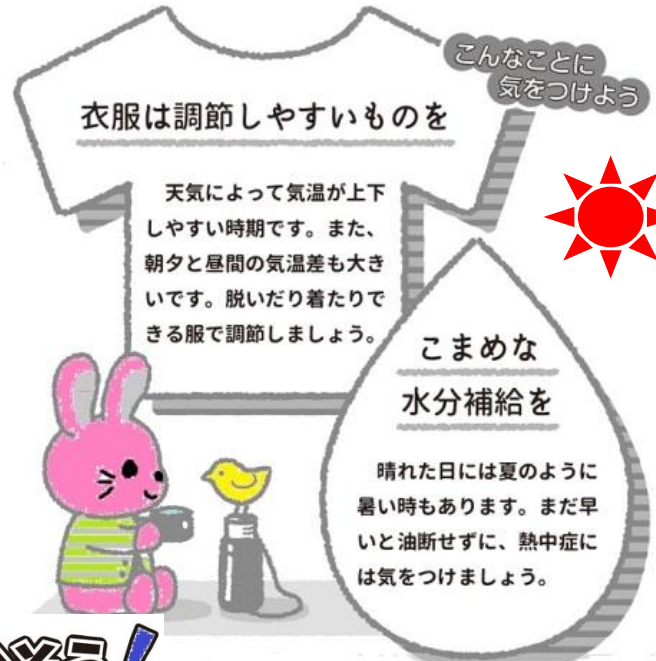
こんな日は注意

日差しが強い 風が弱い 湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、調節できる服装で無理なく上手に過ごしましょう。

「立夏」暦の上ではもう夏です



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)

■ 念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