



元気が一番！

川口市立高等学校 保健室

令和4年6月2日発行 No.3

梅雨の季節がやってきました。雨の日の登下校には十分注意してください。また、雨の日は体調が悪くなったり、気分が下がったりする人もいます。適度に休憩や息抜きをしながら、このじめじめした時季を乗り切っていきましょう。

《 6月中の健康診断日程 》 ※日程を確認し、各自で準備をよろしくお願いします。

日程	検診項目	対象者	会場
6/2(木) 12:30~	色覚検査	1-1~5 希望者	保健室
6/3(金) 12:30~		1-6~10 希望者	
6/8(水) 8:50~	眼科検診	1年次	ミーティングルーム2
6/15(水) 13:00~	耳鼻科検診	1年・2-1~4 選別者	ミーティングルーム2
6/16(木) 13:00~		2-5~10 3年選別者	
6/20(月) 13:00~	内科検診 (再)	欠席者	ミーティングルーム2
6/30(木) 8:40~	歯科健診 (再)	欠席者	ミーティングルーム2

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

《注意事項》

色覚検査は1年次の希望者、耳鼻科検診は事前調査票から選別した人のみが対象です。また、先月の内科検診・歯科健診を欠席した人には、再度検診を実施します。これらの検診の対象者には担任から連絡がありますので、忘れずに検診を受けてください。

身体測定と視力検査の結果です！

4月に実施した身体測定の集計を報告します。体型には個人差があるので、参考程度にみてください。視力は、左右の視力がよくない方で集計しています。視力が両目ともにAだった人は、裸眼・矯正あわせて507人(全校生徒の約40%)でした。一方、受診の通知をもらった人については、早めに眼科に行ってメガネやコンタクトを検討しましょう。

	身長平均/男	身長平均/女	体重平均/男	体重平均/女	視力/裸眼(人)	視力/矯正(人)
1年	169.9	158.3	58.4	51.3	A:102 B:36 C:38 D:22	A:49 B:70 C:76 D:11
2年	170.7	158.6	60.1	52.4	A:85 B:29 C:26 D:19	A:85 B:76 C:64 D:14
3年	171.8	159.2	61.7	52.9	A:93 B:32 C:40 D:25	A:93 B:98 C:82 D:10



身体測定

健康な体をまもるアドバイス！

- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎ・やせすぎになっていませんか？



太りすぎだった人は…

- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎだった人は…

- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしましょう



視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか？



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう

歯の健康は生涯の健康



6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。歯は、生活の様々な場面で活躍しています。例えば…

- ・ 食べ物を噛む
- ・ 話す（発音する）
- ・ 顔の形を整え、表情を豊かにする

これらは、みなさんが生涯必要なことばかりですよ。

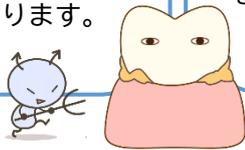
また、歯だけではなく、口の健康も重要です。口は、咀嚼、発音、呼吸、味覚、消化、感情表現を司る、体の入り口です。

生活に大きく影響を与える歯と口を大切に、健康に保てるようにしましょう。



①歯垢 0.001g の中に、
細菌は_____個いる

歯垢は生きている細菌の塊です。0.001g の歯垢の中には、約 300 種類の細菌が 1億個 もいます！この細菌の塊が、むし歯や歯周病の原因となります。



②歯垢を放っておくと、
_____週間くらいで歯石になる

歯垢を放っておくと、細菌はどんどん増えていきます。歯垢はネバネバしたのですが、硬くなっていき歯石になると歯みがきでは取れません。2週間ほどで歯石になるので、歯垢のうちに歯みがきできれいにしましょう。



③歯ブラシでとれる歯垢は
約_____%

歯みがきはむし歯や歯周病の予防に欠かせません。しかし、歯ブラシで取れる歯垢は約 60% です。歯垢が残りやすい歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを使用するのがおすすめです。また、歯の定期健診も活用しましょう。

熱中症を防ぐ行動はできていますか？

熱中症のリスクが高くなる季節になりました。熱中症は、誰でもなる可能性があります。普段は元気な人も、きちんと対策をしていないと、明日 熱中症になってしまうかもしれません。熱中症の予防方法をおさらいしておきましょう。

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずずっと練習している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

すると、その後…

頭痛くて、気分もわるくなってきた…

フラフラして立っていられなくなった…

体が熱くて、手足がしびれてきた…

防ぐためには…？

朝ごはん

朝ごはんは熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるみそ汁がおすすめです。

睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分な睡眠をとりましょう。

休憩・水分補給

外で運動する時は、30分に1回は涼しい場所で休憩しましょう。水分補給も忘れずに！塩分もとれるスポーツドリンクがおすすめです。