

すこやか四工

三重県立四日市工業高校 保健部発行 第1号
教室掲示用保健便り 平成27年5月25日

入学・進級してから1か月が経ちましたが、新しい生活には慣れましたか？体調を崩したり、しんどくなったりしていませんか？4月からの疲れが出やすい時期ですから、自分の体と向き合って、健康状態をコントロールしていきましょう！

今年度、みなさんの心と体のサポートをする保健部のメンバーを紹介します。

加藤 雅規先生
(体育)

青木 旭先生
(物質工学)

稲垣 文彦先生
(電子工学)

中條 吉治先生
(機械)

岡本 千穂先生
(国語)

坂元 宏章先生
(養護教諭)

宮田 佳代子先生
(養護教諭)

◆◆◆健康診断結果のお知らせをしています！◆◆◆

今年度の健康診断を順次、実施していますが、健康診断が終わったクラスから、該当者に健康診断結果のお知らせ通知を出しています。指示のあった人は、病院を受診し、専門医の指導を受けてください。では、自分の健康診断結果から、なぜ受診が必要なのかを確認しましょう。



歯科検診(全学年対象)



むし歯(C)

歯科医院に行って治療を受けてください。奥歯がむし歯になっていると、噛む力が減少し、歯をくいしばった時に出る力が減少すると言われています。特に、運動部のみなさんは歯をくいしばることが出来ず、一瞬の力が弱くなってパフォーマンスが低下すると考えましょう。

一刻も早く治療することをお勧めします！



しこう 歯垢で受診指導を受けた人

歯石が溜まってしまった人です。歯並び等によっては、磨きにくい場所があるので、歯垢が溜まります。時間を経て歯垢が固まったものを歯石といいます。これは、磨いても取れないので、歯科医院に行って歯石除去してもらうなどの指導受けましょう。



むし歯になりかけの歯(Co)

「C〇(シーオー)」と言われた歯は、「このまま放置すればむし歯になってしまう歯」です。この歯は、今の状態であれば、歯磨きをしっかり行うことで治っていくので、注意してブラッシングを行ってください。



歯肉で受診指導を受けた人

歯肉が炎症している人です。歯ぐきが腫れたり、ぶよぶよしたり、歯磨きをしていると、出血したりする人もいるかもしれません。歯科医院に行って、指導を受けてください。



★歯と口の健康を守るために…

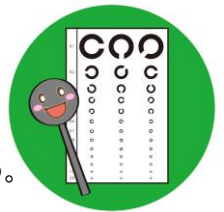
普段から、以下のことに気を付けよう！

* 甘いお菓子やジュースを食べすぎたり飲みすぎたりしない！

* 食べた後は、歯磨きをする！

(すぐにできないときは、水でうがいをしましょう！)





👁️ 視力測定(全学年対象) 👁️

A (1.0 以上) ➡️ 受診の必要はありません。目の疲労などに注意しましょう。

B (0.7 以上 1.0 未満) ➡️ 眼鏡等が必要ではないケースもありますが、視力低下の原因は「近視」だけではないので、受診して詳しい検査を行うことをお勧めします。

C (0.3 以上 0.7 未満)
D (0.3 未満) ➡️ 正しい矯正が必要ですので、必ず専門医の指導を受けてください。

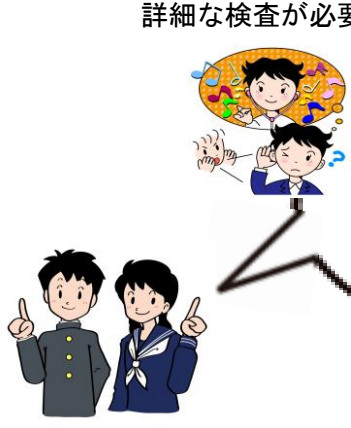
長時間テレビゲームやパソコンをしたり、暗いところで本を読んだりして目に負担をかけると、視力が低下します。一生使い続ける目は大切にしたいもの！目にやさしい生活をしましょう！

<ul style="list-style-type: none"> ■ 暗い部屋で本を読まない。 ■ ノートや本に目を近づけすぎたり、肘をついて読んだりしない。 ■ テレビを見るときは、部屋を明るくし、よい姿勢で見る。 ■ 自分に合ったメガネやコンタクトレンズを使用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ おしゃれ用のカラーコンタクトレンズは使用しない(カラーコンタクトレンズによる視力低下や病気、失明の危険などがたくさん報告されています！)。 ■ 目にやさしい食べ物を摂る(アントシアニンを多く含むブルーベリーが目の疲れに効果的です！)。
---	--



👂 耳鼻科検診(1年生対象) 👂

1年生で行った耳鼻科検診の結果、専門医の指導を受けるようにお知らせ通知をもらった人は、速やかに受診してください。なお、「難聴の疑い」で受診の指示があった場合には、専門医による詳細な検査が必要です。



※「ヘッドホン難聴」に注意！！

ヘッドホンを使って大きな音で音楽を聴いていませんか？そんな人は、「ヘッドホン難聴」に要注意です！

ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンで大きな音を長時間も聞き続けた結果、音に対する感受性が低下してしまい、小さな音が聞き取りにくくなることです。

聴力の異常は、自覚症状がないままに悪化するので、気が付いたときには大変なことになっている…という可能性もあります。

ヘッドホンを使うときには、音の大きさ・使用時間に気を付けましょう！



◆◆◆日本スポーツ振興センター災害給付の申請について◆◆◆

学校管理下(授業中・部活動中・登下校中など)で発生した災害で病院受診をして、医療費を1500円(500点)以上払った場合に、医療費等が給付される制度です。怪我をして医療機関を受診した場合には必ず保健室まで申し出てください。

☆申請の手順☆

- ① 保健室に報告する(必要な書類を渡します)。
- ② 医療機関や調剤薬局に、関係書類を提出し、記入してもらう。
- ③ 必要書類を保健室へ提出する。
- ④ 学校がまとめて、災害給付の申請手続きを行う。



*対象になるかどうかわからない場合は、遠慮せずに保健室に聞きに来てください！

*2・3年生で以前のけがで書類を持っていて、まだ提出していない人は、書類がそろい次第提出をしてください！