

# ほけんだより 7月

令和元年 7月号 大分県立玖珠美山高等学校 保健室

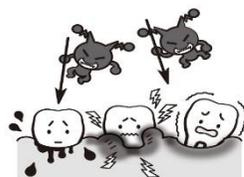
長いようで短かった1学期が終わろうとしています。みなさんにとって、1学期は充実していましたか？夏休みには、補習、検定、大会等予定もたくさんあると思いますが、体に気をつけて一日一日を大切に過ごしてください。

また、長い夏休み、事故に遭わない・起こさないようにして8月22日の始業式には、みなさんの元気な姿に出会えることを楽しみにしています。



## ◆ 夏休みの間に治療や通院を！！

夏休み明けに、受診状況の調査を行います！



### 内科・・・

- 心臓で定期受診予定のある人
- 内科検診で受診を勧められた人

### 眼科・・・

- 視力（裸眼・矯正）がB以下の人
- 結膜炎がある人
- アレルギー性結膜炎がある人
- 目の見え方が気になる人



### 歯科・・・

- むし歯がある、歯が抜けている人
- 要観察歯（CO）がある人
- 要注意乳歯がある人
- 顎関節で受診を勧められた人
- 歯のかみ合わせで受診を勧められた人
- 歯垢で受診を勧められた人
- 歯肉の状態で受診を勧められた人



## 夏休みは治療のチャンス



### ★ 8020（ハチマルニマル）運動とは・・・

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように1本1本歯を丁寧に磨き、歯垢・歯肉炎にならないようにしましょう。

## ◆ 夏休みを計画的に過ごすには・・・



- \* 毎日いつもと同じように、決まった時間に起きる。
- \* 1日の睡眠は、6時間以上とる。
- \* 寝るときに窓は閉め、お腹には毛布を掛けて寝る。  
(暑いときは、扇風機とクーラーを使用し30分のタイマーをかける。)
- \* スマホ・ゲームは1日30分程度と決め、自分の部屋に持ち込まない。



- \* 1日3食しっかりとバランスのとれた食事をとる。



- \* 水分をしっかりと取り、**熱中症にならないよう**にする。

## ◆ 夏休みは・・・

## 甘い誘惑・危険がいっぱい！！

- お酒・タバコ・薬物・・・勧められても強い意志を持ちきっぱり断りましょう。  
そして、絶対に持たない、もらわない、買わない、使わない。



- インターネット・・・夏休みは時間的余裕もありますが、スマホやパソコンなど時間を決めて使用しましょう。

また、SNS等で高校生が犯罪に巻き込まれて、被害に遭った人もいます。被害者・加害者にならないよう正しい使い方をしましょう。



- 川や海・・・とても危険が潜んでいます。安全と思っているでも深みにはまり、身動きがとれずおぼれて命を落とすこともあります。川や海は、とても怖い場所です。近づかないようにしましょう。

