



令和3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学期は健康で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、毎日の感染症対策をしっかりと続け、感染症にかからないように、そして、事故に遭わない・起こさないようにして、8月25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。



### ◆ 夏休みを利用して治療や通院を！！

視力の事後措置用紙を全員に配布しましたが、眼科受診を勧められた人は、この休みを利用して受診しましょう！

2学期(9月7日)に歯科検診がありますが、現在歯の痛みや歯磨きの時、歯茎からの出血など自覚症状がある人は、早めに治療を済ませましょう！

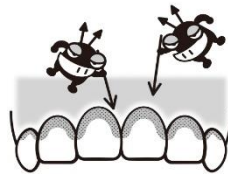
#### 眼科

- 視力(裸眼・矯正)がB以下
- 視力に左右差がある
- 目のかゆみ
- 目の見え方が気になる



#### 歯科

- むし歯がある、歯が抜けている
- むし歯になりかけの歯がある
- 要注意乳歯がある
- 歯垢がある
- 歯を磨くと出血がある



#### ★ 8020 (ハチマルニイマル) 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したいですね。むし歯がなくても歯垢・歯肉炎になると、歯が支えられずグラグラして、歯が将来抜けることもあります。今から1本1本歯を丁寧に磨き、大切にしましょう。



### ◆ 2学期をいいスタートにするためには……

#### 生活面

- \* 毎日いつもと同じように、決まった時間に寝て起きる。
- \* 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。



#### 食事面

- \* 1日3食しっかりとバランスのとれた食事を摂る。
- \* 冷たいもの、お菓子、インスタント食品を多く摂らない。



#### 体調管理面 (熱中症にならないように)

- \* 運動前・中・後は、塩分糖分の入った水分をしっかり摂る。
- \* 休憩を取りながら運動をする。
- \* 炎天下では、帽子をかぶる。



### ◆ 夏休みは…甘い誘惑や危険が……！！

- お酒・タバコ・薬物……誰に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、使わないようにしましょう。



- インターネット……夏休みは時間的に余裕もありますが、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にしましょう。今一度考えよう。あなたが使っているスマホやパソコンなどの使い方は、正しいですか？



- 川・海・山……とても危険が潜んでいます。川や海は、安全と書いていても深みにはまり、身動きがとれず、おぼれて命を落とすことも。山でも遭難など……。周りには、いろいろな危険が潜んでいます。危険を回避しましょう！

