

へるすめーかー5月号

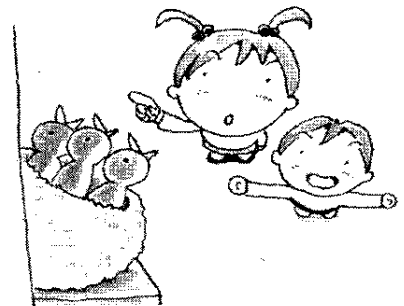
小牧工業高校 保健室

2018. 5

作成者: 26組保健委員

新しい環境になって1か月が経ちました。そろそろ慣れてきましたか? 「まだ何だかなじめない…」という人も、「もう慣れた!」という人も、知らない間にストレスや疲れがたまっているかもしれません。

がんばりすぎて少し疲れてしまった人は、休日などをうまく利用して、ゆっくり休んでください。しっかり気分転換をして、元気に過ごしましょう。



〇ここが損だツ!! 一夜漬け
〇記憶は寝ている間に定着する夫ツ!!
〇一気に覚めた記憶は忘れやすい夫ツ!!

記憶は寝ている間に脳で整理され定着します。夫、一気に覚めた記憶は定着しにくく、次のテストの時は忘れていること。その上、睡眠不足は「頭がぼー」として万全の体調でテストに臨めません。損なことをしてもムダなので、計画的にテスト勉強をしよう

ビタミンC不足に注意を!!

新しい学年になって1か月そろそろ7ツツリと云っている人もいますよ。...

全身がだるく持ったり、やる気や食欲が落ちたり...。もしかしたら、ビタミンCが不足しているのかも。多くの動物はビタミンCを自分のからだの中で作ることもできるのに、人間にはできません。だからビタミンCは、ぼいりものを食べることも大切です。

これからの時期にオススメなのが、グリンピースです。食べやすい大きさに切り、タッパーなどに砂糖をかけ冷蔵庫で冷やしておくだけです。寝る前、おいて次の日の朝にはおいしくいただきます。さっぱりとしている、食欲がなくても食べやすいものだと思います。ほか、たらたれして食べてください。

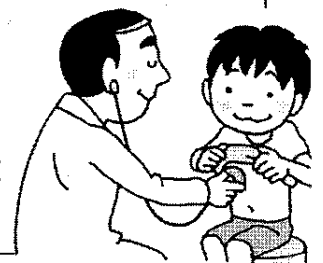


<「健診」と「検診」の違いって?>

「健診」と「検診」。どちらも同じ「けんしん」ですが、それぞれ違った目的があります。この違い、何だかわかりますか?

「健診」は「健康診断」のこと。健康かどうか診断するもので、病気にならないように自分の生活習慣を見直すことが目的です。

「検診」は特定の臓器などの病気を早く見つけ、早く治療することが目的です。代表的なものはがん検診・歯科検診などです。早く検査することで、症状が軽いうちに治療することができます。



5月・6月の健康診断日程

歯科検診	5月10日(木) 9:00~	2年生	歯みがきをしっかりとおきましょう。
	5月31日(木) 9:00~	1年生	
眼科検診	6月6日(水) 13:25~ ※変更になる場合があります	全学年	顔を洗っておきましょう。
尿検査(予備)	6月6日(水)	2次対象者 未提出者	最後の提出日です。 忘れずに提出してください。

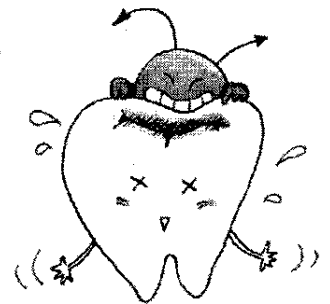


検診の結果、病気の疑いや異常が見つかった人には、お知らせを出します。保護者の方と相談してなるべく早めに病院へ行き、検査・治療を受けましょう。
病院へ行ったら、「受診結果報告書」に結果を記入してもらい、保健室に提出してください。

○歯科検診の用語について

歯科検診のときに校医さんが「シー、シーオー」と仰っていることに気づいていますか？これは、みなさんの歯の状態を表しています。「むし歯」とは言わないので、わかりにくいかもしれませんが、それぞれにきちんと意味があります。

- ・ 1 2 3 4 5 6 7 (8) …前歯を1番として、奥歯に向かって数字が大きくなります。1番奥の歯が7番です。これは上下、左右とも同じです。8番は親知らずのことです。
- ・ C (シー) …むし歯のこと。Cと言われた人は治療しましょう。
- ・ CO (シーオー) …むし歯になりそうな歯。むし歯にならないように注意！
- ・ O (まる) …治療がすすんでいる歯。
- ・ △ (さんかく) …むし歯などによって喪失した永久歯のこと。
- * 他にも顎関節、歯並び、歯肉、歯垢の状態を0~2で表します。



○5月30日は「ごみゼロ」の日

平成27年度の日本のごみ総排出量は、約4,398万トン。東京ドーム約118杯分です。

ごみを減らすためのキーワードは「**3R**」

【Reduce (発生抑制)】

マイボトルを使用したり、丈夫なつくりの小物や雑貨を選んで、大切に使うようにしましょう。

【Reuse (再使用)】

自分に不要になったもので、それを必要とする人がいます。フリーマーケットやリサイクルショップを活用しましょう。

【Recycle (再生利用)】

どうしてもごみは出てしまうものです。再生利用できるように、しっかり分別しましょう。

