

保健だより 4月



坂出商業高校
保健室

忙しい中でも、自分のペースで

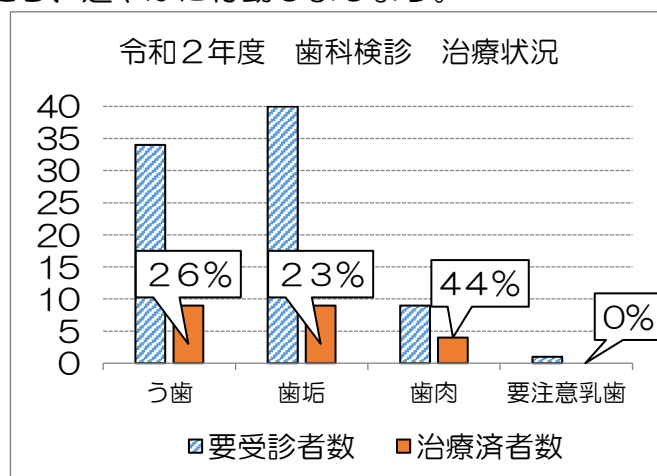
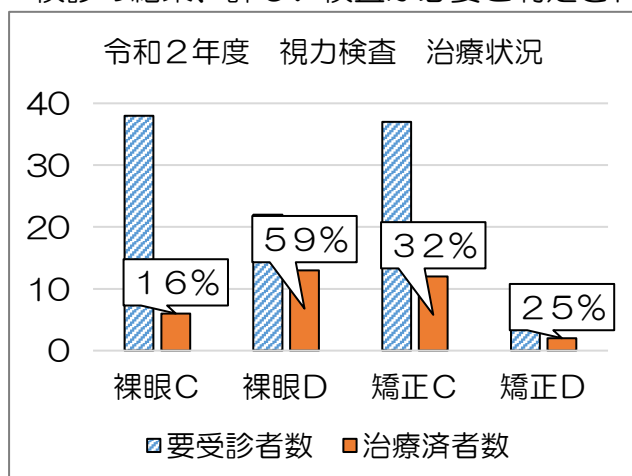
進級おめでとうございます！新しい環境、新しい人間関係。やる気も新たに湧いている人もいます。ただ、慌たらしい生活は自分が思っている以上に疲れるものです。やる気はあっても体がついていかないことも。

体調不良やけがをしないように、その時々に合わせて生活リズムをしてください。

なぜ健康診断をするの??

健康は生きていく上で欠かせないものです。健康診断は、皆さんの「今」の健康状態をチェックし、将来にわたって健康で過ごせられるように、「今何が必要か考え、行動するためのもの」です。

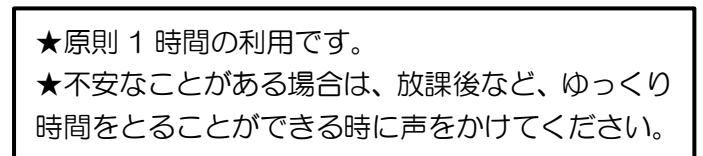
検診の結果、詳しい検査が必要と判定されたら、速やかに行動しましょう。



4月の検診日程

日 時	項 目	
14 日 (水)	身体計測 (全学年)	眼鏡、コンタクトレンズ使用者は着用
20 日 (火)	歯科検診 (3 年)	
21 日 (水)	内科検診 (2 年)	半そで体操服着用しておく
22 日 (木)	歯科検診 (2 年)	
26 日 (月)	結核検診 (1 年)	半そで体操服、金属等の装着がない下着
30 日 (金)	心電図検査 (1 年)	男：半そで体操服 女：長袖体操服、半ズボン、バスタオル





健康クイズ

①歯科検診の記号で「G」の意味は？

ア. よい (GOOD) イ. 歯肉炎 ウ. 人工歯

②次の永久歯のうち、1 番寿命の短い歯は？

ア. 前歯 イ. 犬歯 ウ. 奥歯

③黒板はなぜ「緑」？

ア. 目に優しいから イ. きれいな色だから ウ. 本当は植物を取り入れたかったから

答え
①イ：歯茎の炎症が進んでいるという意味です。昨年度の検診結果では、歯肉炎になっている人が倍以上に増えていました。
②ウ：噛み砕くによく使うこと、磨き残しによる虫歯や歯肉炎で他の歯より寿命が短くなっているようです。歯の寿命は手入れ次第です。
③ア：黒板は当初、黒だったようです。緑になったのは今から50年くらい前のこと。日本工業規格を定める時に文字が見えやすく、目にかかる負担が少ない色として選ばれました。スマホで酷使しすぎないようにしましょうね。