



# 7月号

2023.7.3 No4

下松工業高等学校 定時制 保健室

～こころとからだの主人公になろう～

**笑顔が人と人の絆をつくる**

1 学期最後の月となりました。期末テストが終わればもうすぐ夏休みです。仕事やバイトをしている人は、少し時間に余裕ができますね。7月はいよいよ夏本番。暑さも本格的になり、熱中症に気をつけなければなりません。熱中症は、水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときになりやすいといわれています。日頃から生活習慣を整え、水分補給も忘れないようにしましょう。

7月の保健目標

**自主的な健康管理に努めよう**

目標達成のために、まず治療をしましょう！



## 定期健康診断受診率

(6 月末現在)

歯科

81.8%



検診当日、欠席者が多くいましたが、なんとか都合をつけて検診に行ってくれた人もいます。

今現在治療が必要な 9 名中、受診証明書を提出した人はいません。治療が必要な人は、夏休みを利用して治療に行きましょう。歯の治療は、早いほうがいいですよ。

**追加** 6月の保健日よりで、むし歯も歯周疾患もなかった人に、  
1年 吉岡 和輝君が抜けていました。お知らせいたします。

眼科

100%



内科

95.7%

全員異常ありませんでした。

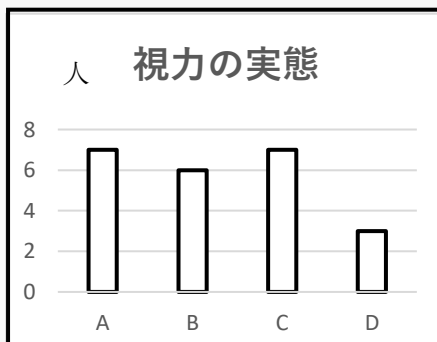


耳鼻科

91.3%



視力検査 100%



視力低下者 (B・C・D) の割合が約70%。必ず、受診をしましょう。眼鏡やコンタクトレンズを使っている人は、自分の目にあってるかどうかを定期的に検査しましょう。

特に、車やバイク、自転車など運転する人は、見えにくさが危険につながります。

## 体重測定より

(生活リズムや体調を振り返って)

1～14の項目を、各自で振り返りました。

### 1 寝た時刻

半数以上の方が、12時以降に寝ており、朝方の3時や4時に寝る人もいます。

### 2 起きた時刻

バイトや仕事に行く人は、朝も早く起きていますが、12時以降に寝た人は、起きた時刻も10時前後に起きています。

### 3 朝食 4 昼食

起きた時刻と関係しており、朝早く起きている人は朝食もとっており、遅く起きた人は、昼食と一緒に食べています。

### 5 給食 6 学校に食べるものを持ってきて食べた

数人、給食も何も食べていない人がいますが、ほとんどの人が給食を食べています。

### 7 寝る前に歯みがきをした

ほとんどの人(86.3%)が寝る前に歯みがきをしており、大切な事です。

### 8 目が疲れる

目が疲れると感じている人が45.5%います。

### 9 体の疲れを感じる

体の疲れを感じている人が、45.5%います。

} 睡眠不足や長時間スマホを利用していませんか？

### 10 便秘がちである

便秘がちと感じている人が、13.6%います。

### 11 腰痛がある

40.9%の人が腰痛を訴えています。 — 長時間同じ姿勢していませんか？

### 12 よく眠れない

22.7%の人が眠れないと感じています。

### 13 やる気が出ない

27.3%の人が感じています。

} 不規則な生活が、影響していませんか？

### 14 不安や心配事がある

何人か不安や心配事があるようです。誰かに話をするといいかもしれません。

次回の体重測定は、7月10日です。健康的な毎日を過ごすために、健康目標をもつことが大切です。



7月のハッピーバースデー

西村 龍介 君

貞久 凌大 君

どっしりと構えて、すべてを受け入れる  
優しさを持っているそうです。