

5月のほけんだより

令和4年5月24日
鹿児島工業高校保健室

4月から健康診断が行われています。健康診断は病気がないか調べるのはもちろん、皆さんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康診断後に「受診のおすすめ」をもらったら、できるだけ早く病院を受診しましょう。

健康診断の結果を生かそう！

健康な体をまもる アドバイス



身体測定

健康な体をまもるアドバイス！

太りすぎ・やせすぎになっていませんか？



- ★ 肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★ 朝ごはんをしっかり食べよう
- ★ よくかんでゆっくり食べよう
- ★ 毎日適度な運動をしよう

太りすぎていた人は…

- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げものなど脂っこい食事を減らそう

やせすぎていた人は…

- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしましょう



視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

見えにくくなっていませんか？



- ★ 読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★ 暗いところで本やスマホを見ないようにしよう



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス！

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか？



- ★ ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★ 歯は1本ずついねいにみがこう
- ★ 歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★ 歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう



聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス！

聞こえにくくなっていませんか？



- ★ 音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★ イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えたいたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



保健室横に教育相談室があります。何か悩み事などありましたら、気軽に相談に来てください。

健康のため水を飲もう講座

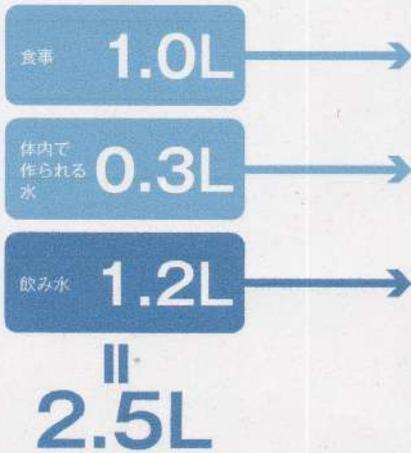


～からだと水の関係～

人間のからだの
約60%は水分です。
例えば体重60kgの
成人男性の場合、
約36kg分が水分と
なります。

人間は 
1日に2.5L
水が必要です

1日の水分摂取量



1日の水分排出量



熱中症を予防しましょう！

これからの季節、気温が高くなり急に暑くなります。急に暑くなった日は体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいです。無理をせずに徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

また、体調の悪い時はすぐに休んでください。のどが乾いていなくてもこまめに水分補給をとりましょう。

たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと  脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと  筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと  THE END 死に至ります。

のどの渴きは「脱水」の証拠



あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。



熱中症の
応急処置



涼しい場所へ避難し、服をゆるめよう



首、わきの下、太もものつけ根を冷やそう



水分を補給しよう



意識がない場合は無理に水を飲ませない

こんな症状の場合は大至急救急車を呼んでください！

- 意識がはっきりしない
- もしくは意識が無い
- 吐き気を覚える
- もしくは吐く
- 痙攣を起こしている



熱中症にならないためにこまめに水分補給をしよう！

くわしくは：健康のため水を飲もう

検索



主催：「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援：厚生労働省

「健康のため水を飲もう」推進運動は、全国の水道事業者および各種団体・企業のサポートにより運営されています。