ほけん便り4月 伊万里実業高等学校定時制 保健室令和5年4月20日発行

入学、進級おめでとうございます。

今年度一年間、健康な学校生活を送るために春は健康診断が行われます。日程表を先日、 配布しましたので目を通しておいてください。服装や受ける際は留意点があります。正 しく検診ができるように協力をお願いします。

クイズ I 健康診断で何がわかるの?

- ① 自分の体の様子や成長がわかる。
- ② 病気が早期に発見できる、早期治療につながる。

「自分の体に興味を持つきっかけになるから」という理由も あります。また自分が健康になる目標づくりにも役立ちます。 「こんなことに気をつけよう」「健康になるためにこんなこと をしよう」など、目標を決めやすくなります。

前回の計測の時よりど のくらい大きくなったかが 確認できます。

病気や異常があっても、 健康診断を毎年受けること でいち早く見つけられま す。

スナック菓子食べない ぞー!

運動するぞー!



クイズⅡ 尿検査で何がわかるの?

- ① 無症状のため放置されると腎不全になる慢性腎炎が早期に見つけられる。
- ② 生活習慣からくる若年性2型糖尿病がわかる。
- ③ 尿中のタンパクや糖が出ていないか、血液が混じっていないかを調べる。



食事や飲み物は自由にとってかまいませんが、ビタミン剤、栄養ドリンク剤などを飲むと尿 の成分に影響が出て、結果が判定しにくかったり、まちがった判定になったりしますので、飲 まないようにしましょう。

クイズⅢ 歯科検診の先生は何を言っているの?



先生が言う「C」は虫歯です。「CO」は虫歯になりそうな歯のことです。

「G0」は軽い歯肉炎「G」は歯肉炎や歯周炎を意味します。

毎日の歯みがきは磨き残しがないか鏡を見て確認するようにしてください。去年、治療を 済ませていない歯がある場合は速やかに歯医者さんに相談しましょう。歯科検診は6月6日 (火)です。

令和5年の保健部です。 よろしくお願いします



◎保健部の先生を健康法とともに紹介します。

松尾彰子先生(部長/総括)



「一日体重の3%の水を飲んでいます。3%の量とは体重×0.03で計算できます。水を取り込むことは体にとって良い効果があります。 体内の代謝がとてもよくなります。」

吉野憲治先生(防災安全)

「時々、ソフトボールの審判をやっています。

1種の公認審判員です。来年の SAGA2024 国スポ・全障スポまでは頑張ろうと思っています。」

王陣ス小よでは順振つうと思うていま

松本 哲先生(教育相談)

「毎日、ルームランナーでウォーキングを30分やっています。 約3キロメートル消費カロリーは140キロカロリーです。」

田代真須美先生(保健衛生/保健室)



「朝6時25分から教育テレビの「みんなの体操」をかれこれ8年紀 す。寝ている間にかたくなった筋肉がラジオ体操でほぐれます。ラジオ体操 は奥が深いと思います。」

皆さんの心身の健康の保持増進のため、年間を通して保健管理、保健教育、組織活動を推進していく仕事をします。「教育相談便り・ほけん便り」を定期的に発行しますので読んでください。

◎学校医の先生を紹介します。

学校医: 前田麻木先生(前田病院: 腎臓内科)

歯科校医 : 上田敏雄先生(上田歯科医院) 学校薬剤師: 山下順一郎先生(山下薬局)

耳鼻科医 : 木本信二先生(木本耳鼻咽喉科医院)眼科医 : 小嶋嘉生先生(小嶋眼科医院)

インフルエンザ発生

佐賀県の状況

2023 年第 14 週 (4/3~4/9) の患者報告数は減少し、定点当たりの患者報告数は **2**. **85** となりました。職場でのこまめな手洗い、こまめな換気、アルバイトで忙しくても一日 3 食必ず食べて抵抗力をつける生活をしてください。