



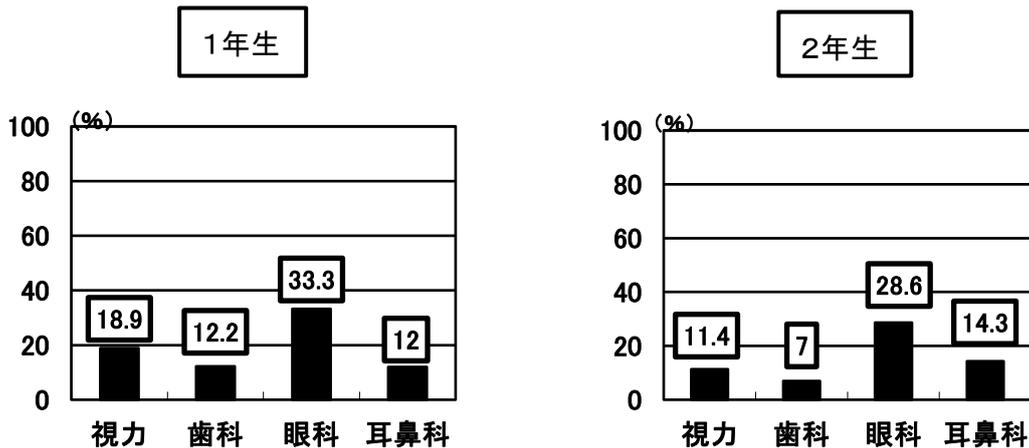
げんき3月号



唐津工業高校 2026

「一月往ぬる二月逃げる三月去る」と言われるように、3月は足早に過ぎていきます。なんとなく過ごすのはもったいない！来月には始まる新学年の目標を立て達成に向けての準備を始めてみませんか。

★令和7年度 健康診断後の受診率（令和8年3月16日現在）



唐工生の受診率は、大変低い状況です。唐津市の医療費助成（医療費 500 円）が受けられるため、**3月もしくは春休み中に受診を済ませ、新たな気持ちで新学期を迎えましょう！！**
 何より、「**異常があれば受診する**」という習慣を付けてほしい！です☺

心配なのは「むし歯」ではなく「歯肉炎」??

歯科検診における歯肉炎(要観察)の有病割合(R6)

	県平均	唐津東松浦
15歳	23.19%	38.53%
16歳	24.38%	37.55%
17歳	24.27%	40.75%
18歳	29.79%	85.71%

唐津東松浦地区の歯肉炎(要観察)は、**県平均より高い状況です。**

フッ化物洗口により、**むし歯は減少しているものの、歯肉炎が多い状況。**

【予防法】

- 歯磨きの時間をしっかり確保する。
- フッ化物配合の歯磨き粉を使用する。
- 歯磨き後のうがいは少量の水で軽く行う。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期受診をする。

「エナジードリンク」の飲みすぎには要注意！！

日本でエナジードリンクは、「清涼飲料水」として販売されており、「疲労回復力の向上」「眠気を覚ます」「集中力持続」等の効果があるとされています。

唐工生もよく飲んでいるようですが、飲みすぎると健康被害をもたらしますので、注意が必要です。



※厚生労働省 HP より

★1日カフェイン摂取許容

(13歳以上の青少年)

2.5mg × 体重(kg)

(例) 体重が 50 kg → 「125mg」

【参考】カフェイン含有量

モンスター：142mg

レッドブル：79mg

※体重 50 kgの人は、モンスター1本飲むと摂取許容を超えてしまいます。

★カフェイン取りすぎると・・・

中枢神経を過剰に刺激し、下の様な様々な症状を引き起こします。

興奮 不眠 めまい
震え 吐気、下痢
不安 心拍数増加

このような症状はありませんか？

※1日の摂取許容量を守り、飲みすぎには十分注意しましょう！！

学校（登下校中も含む）でケガをした場合、
医療義の払い戻しができます！！

申請漏れは
ありませんか？

●いつケガをした場合に支払われる？

学校管理下（授業中、休み時間、登下校中、部活動中、学校行事等）でのケガが対象です。

●手続きはどうすればいい？

保健室に申し出てください。「災害報告書」の記入が必要です。

●払い戻しができない場合はどんな時？

- ①本人負担が1500円以下の場合
- ②保険診療外で治療を受けた時
- ③交通事故等で加害者がはっきりしており、自己負担がない場合



※「病院受診はしたけど申請してない」という人はいませんか？？

ケガした日から2年間は申請が可能です！忘れないうちに保健室に来てください。