

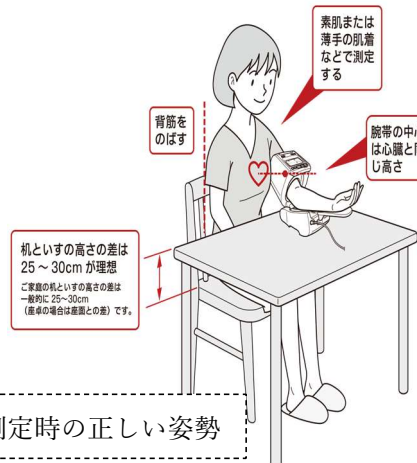


佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和8年10月

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が“月そのものの光”ではなく、太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたい時はスマホをオフにして月を眺めてみませんか？

～自分の血圧を知らない高校生 ZERO 事業～
8月31日（月）

「血圧を知ろう！」



講師：伊万里保健福祉事務所 主幹（公衆衛生医師） 島内浩太 様

測定時の正しい姿勢

今年度、初めてこの事業に参加しました。日本において循環器病は主要な死亡原因となっており、佐賀県で循環器病は死亡原因として悪性新生物（がん）の次に多いとされています。循環器病発症の最大のリスクである高血圧に若い時から関心を持ち、血圧を意識した生活を送ることで将来の循環器病発症のリスクを減らすことを目的としています。

講話の前に全員、血圧測定を体験しました。普段測定する機会が少ない生徒のみなさんにとっては良い機会になったと思います。測定時の正しい姿勢を覚えていますか？講話の中で「130がキーワード」と伝えていただきましたが、みなさんの血圧はどうでしたか？給食後すぐの測定や緊張などで、少し高めに数値が出ている人もいましたね。血圧は様々な要因が重なり合い、高くなったり低くなったりします。食事や運動などを気を付けることで高血圧を予防する方法もあります。保健室に血圧計を置いていますので、再度測定したい人はいつでも保健室に来てくださいね。



***** コンタクトレンズに水道水は使っている？ *****

ごみがついたから — そんな理由でコンタクトレンズに
保存液がないから 水道水を使おうとしていませんか？

微生物が付着してしまう
一見きれいに見える水道水ですが、微生物が含まれていることも。目に入ると感染症を引き起こします。

変形してしまう
コンタクトレンズの水分のバランスが崩れ、形状を保てなくなります。装用すると目を傷つけてしまいます。

それ、ちょっと待って!

目を守るためにも、水道水がついてしまったレンズは装用せずに処分してくださいね。

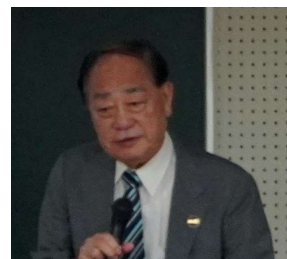
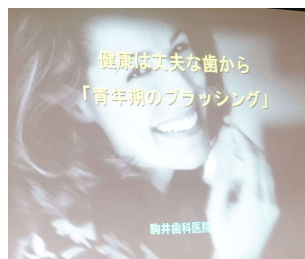
どうしてダメなの？

～歯科講話～

9月14日（月）

健康は丈夫な歯から「青年期のブラッシング」

講師：本校学校歯科医 駒井歯科医院 駒井 英基 先生



「歯科に関する病気はがん以外治せる、予防ができる」そう何度も伝えていただきました。みなさんの歯や口腔内はどうですか？5月に実施した歯科検診の結果からすでに受診してくれている人も数名います。早めに治療を開始すれば最低限の費用や痛みで済む場合もあります。治療と予防を意識して歯磨きや歯科医院でのクリーニングなど、自分でできることから始めていきましょう。



☆みなさんのステキな感想を一部紹介☆

◎歯肉炎や歯周病にならないために、朝と夜の1日に2回歯を磨いて予防をし、歯の健康を保っていきたいと思いました。

◎もっと歯を大事にして、予防していこうと思いました。

◎歯は生きていく上でとても大切だから毎日、歯を磨いてちゃんときれいにしたり、定期的に歯医者に行ったりして、気をつけようと思った。

◎自分は現時点で治療中なのですが、これからは増やさないような予防をして、長く大切にしていきたいと思いました。普段からのブラッシングを欠かさないようにしたいです。

◎朝・夜は絶対歯磨きを続けようと思いました。

◎歯は予防することがとても大切で、治療をすればしっかり治すことができる。

◎歯は大事だと改めて感じました。むし歯になったり、なりそうだったらすぐに歯科に行こうと思います。口臭には気をつけようと思いました。

◎これからは、むし歯ができたときは早く歯医者に行こうと思いました。



薬は、正しく使うことで病気や症状の改善に役立ちます。「早く治したいから多めに飲む」「人からもらった薬を飲む」などはNGです。

薬を使うときは、次のことを大切に！

- 📌 用法・用量を守る
- 🕒 飲む時間・回数を守る
- 👤 人から薬をもらって飲まない
- 📖 説明書をよく確認する
- 👤 分からないことは医師・薬剤師に相談する



薬にはそれぞれ効果や副作用、飲み方があります。「薬だから安心」と思わず、正しい知識を身に付けて薬と上手に付き合いきましょう。