

ほけんだよ! 5月

南風原高校 保健室
平成28年5月11日

新学期が始まって、1か月。新しい出会いは新鮮で、ワクワクする反面、結構疲れるものでもあります。ピンと張りつめていた気持ちがふとゆるんで、急に疲れを感じるのもこの時期です。そんなときはどうぞゆっくり休んで下さい。必要な休息をとったあとには、自然に元気が湧いてきますよ(*^_^*)



今月は歯科検診があります。もう一度、自分の心を磨くように、自分の歯もしっかり磨いて下さいね。

5月26日(木) 4~6校時は 歯科検診

どうして歯科検診をするの?

- ① むし歯がないか?
 - ② きちんと治療はできているか?
 - ③ 歯ならびはどうか?
 - ④ 歯ぐきの病気はないか?
 - ⑤ 歯みがきのしかたはどうか?
- など、**自分の歯・口の健康状態を知り、健康の意識を高めよう!!**



よく聞いてみると...

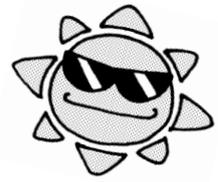
歯医者さんは「C」という暗号をつかっています。「C」と言われたら、残念!!それがむし歯です。

「シー(C)」って言われたら	「カリエス」= 治療していないむし歯	があります
「シーオー(CO)」って言われたら	むし歯にないような歯	があります
「まる(O)」って言われたら	治療してある歯	があります
「ぼつ(X)」って言われたら	抜く必要のある歯	があります

虫歯の治療は早くすると、3つの得

- その① 痛みが少ない
- その② 治療が早くすむ
- その③ 費用が安い





熱中症に注意！

今年も暑～い季節がやってきました。春の陽気から一気に気温や湿度があがるこの時期は、熱中症になる確率が高くなります！すでに、保健室には熱中症予備軍が来室しています。

インターハイを控え、練習もハードになってくると思いますが、**こまめな水分と塩分補給を心がけましょう！**
自分で思っているよりも水分は体内から汗として蒸発しているのです。



こんな人は気をつけよう！

-  **睡眠不足の人**
「昨日遅くまでスマホしてて…」 「課題が終わらなくて」⇒こんな人、次の日の運動は要注意
-  **朝ご飯抜きの人**
「いつも食べません」⇒食べるようにしましょう！せめて、水分はとりましょう。
-  **(体調不良だったのに)無理をして運動をした人・続けた人**
頑張ることはいいことですが、運動終了後、ダウンしてしまえば意味がありません。

尿検査を提出していないあなた！
最後のチャンスです

- ◇ 日時：5月18日（水）～19日（木）2校時の休み時間まで
- ◇ 提出場所：保健室
- ◇ 上記の日程で提出できない場合、病院にて自費（2千円程度）で検査して結果を保健室へ提出してもらいます。

