

保健だより

平成30年5月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

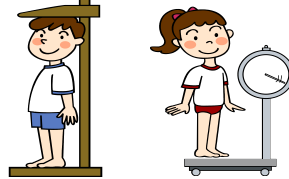


新緑の青葉が目まぶしい季節です。新しい環境の中で、がんばっているみなさんの中には、そろそろお疲れ気味の人もいるようです。ゆったりとお風呂にはいったり、睡眠を十分にとったりして、からだと心をリラックスさせてくださいね。

健康診断の結果をこれからに生かそう！！

身体計測の結果は？

体重の増減が激しい・・・



- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・夜遅い時間に食べ過ぎない
- ・ドカ食いはやめよう
- ・おやつや清涼飲料水をとりすぎない
- ・油分の多いものや甘いものを食べすぎない
- ・過度に食事を抜いたりしない
- ・バランスよく腹八分目にする
- ・極端な減量や食事制限をしない
- ・適度な運動をする

視力測定の結果は？

裸眼視力や矯正視力(メガネ・コンタクト)がC(0.6~0.3)以下・・・

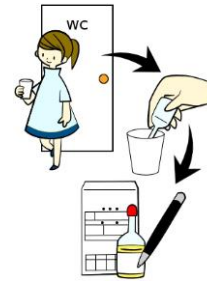


- ・早めに眼科を受診しよう
- ・専門医の指示に従って、メガネやコンタクトを使おう
- ・読書や勉強をするときは、姿勢に注意し、目から30cm以上離そう
- ・スマホやゲームの時間はどれくらい？ 振り返ってみよう
- ・目を休める時間を作ろう

尿検査の結果は？

腎臓の病気や糖尿病がないか調べます。

尿タンパク・尿糖・潜血(±)以上・・・



- ・激しい運動や高い熱が出た後や脱水で、尿にタンパクが出ることもあるが、必要以上のタンパクが尿に混ざると腎臓病のおそれがある
 - ・糖尿病にかかると、体内で糖を上手に扱えなくなり、尿の中にたくさん排出されるようになる
 - ・腎臓や尿管・膀胱の通り道のどこかに病気があると尿に血液が混じることがある
- これらのことから、尿検査は必ず受けるとともに、異常があった場合は、早急に病院を受診しよう！

知っていますか？ 歯科検診用語

5・6月は歯科検診があります。歯科検診の時に、学校歯科医の先生が使っている用語を紹介するので、検診時の参考にしてください。

歯の健康状態

- C (むし歯・・・要治療)
- CO (むし歯になりそうな歯・・・要注意)
- O (治療が終わっているむし歯)

歯ぐきの状態

- GO (少し炎症がある・・・要注意)
- G (炎症がひどくなっている・・・要治療)

歯垢の状態・歯並び・歯のかみ合わせ・あごの状態

0・1・2で分類 2と判断されたものは要治療

歯式の見方

検診のときに記録する歯の並び方の表示

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8

(前歯)

これは、永久歯の歯式です。乳歯はABCDEで表します。永久歯は左右に6~8本、上下合わせると28~32本あります。この歯式の歯の1つずつを検診で調べています。



右上

左上

右下

左下