

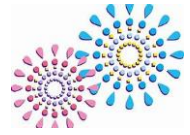
保健だより7月

郡山商業高校 令和元年7月発行 <No 4>

これから梅雨が明けると急に熱くなることが予想されます。普段の生活はもちろんのこと、夏休み中も正しい生活リズム・水分をこまめにとるなど熱中症にならないために予防をしましょう。



夏休みは治療のチャンス!!

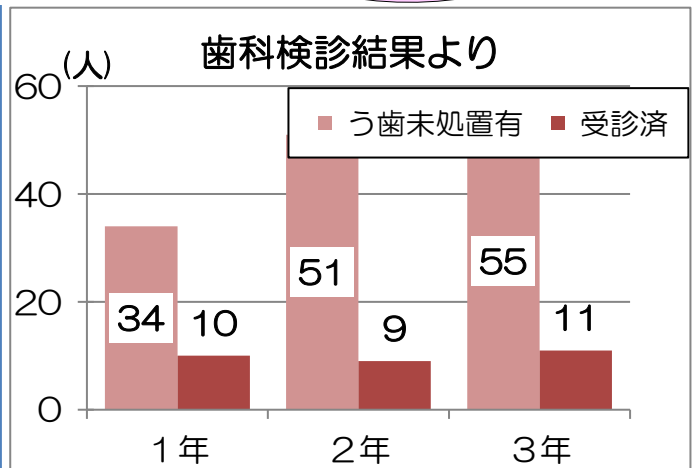
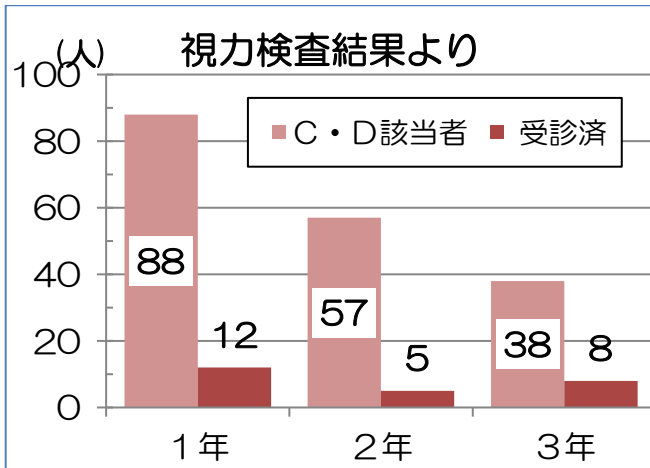


健康診断の結果はどうか？夏休み前に配布される『健康診断結果のお知らせ』には、**治療や検査が必要な人へのメッセージも入っています**。内容をよく確認し、治療や受診が必要な人は、夏休み中に必ず受診し、夏休み明けには保健室まで結果を提出してください。

下のグラフは、視力や矯正の虫歯の治療について、現在の受診状況を示したものです。まだまだ未受診の人が多ことがわかります。

特に3年生は夏休みが終わると入試や就職に向けた準備が本格的に始まりますので、夏休みのこの機会を逃さずに受診しましょう！

毎年受診率が低いため、今年度は治療率 100%を目指しましょう！



「おしゃれ障害」って何？



ヘアカラー

カラー剤に含まれる化学物質の中には、アレルギーを起こしやすいものも含まれます。頭皮のかぶれや痒み、髪の毛が抜けることもあるため、最初は何も問題がなくても、使い続けているうちに突然アレルギー症状を起こすことがあります。



ピアス

ピアスは皮膚の中に金属を入れるため、金属アレルギーの原因になることも多いです。ピアスの穴から細菌が入り、赤く腫れあがり化膿したり、赤く腫れ上がったまま固くなり、ケロイドを作ったりします。



カラーコンタクト

カラーコンタクトは着色している色のせいで、普通のコンタクトレンズよりも酸素を通しにくくなっています。長時間の装着は、目に大きな負担がかかりトラブルを起こします。



足に合わない靴

足に合わない靴を履いていると、巻き爪や外反母趾などの原因になります。痛みだけでなく骨盤の歪みや腰痛、足の指の変形などのトラブルが起こります。



マニキュア・ネイル

除光液を頻繁に使用したり、使用後に洗い流さなかったりすると爪が乾燥して痛みます。爪は、血流状態や栄養状態が分かりますが、ネイルをしていると病気の早期発見の妨げになります。

加害者にも被害者にもならないように
自転車の乗り方に気を付けよう！！



- 信号無視をしない
- 「止まれ」の標識で必ず一時停止する
- 並列走行をしない
- 無灯火運転をしない
- 二人乗りをしない
- イヤホンや携帯を使いながら乗らない
- 飛び出しをしない



• ケガでの保健室来室者が増えています。自分の身は自分で守りましょう。安全運転。自己防衛。

• 昨年の全国の自転車事故の件数は、約90万件でした。大体一日に250件おきていることとなります。関係ないと思っているそのあなた…要注意や！！



ペットボトル症候群に気を付けよう！

暑くなると冷たい果汁入り飲料や炭酸飲料が飲みたくなりますが、このような甘い清涼飲料には糖類が大量に含まれています。甘い清涼飲料を飲み続けると、体に悪影響を及ぼす“ペットボトル症候群”になる恐れがあり、注意が必要です。

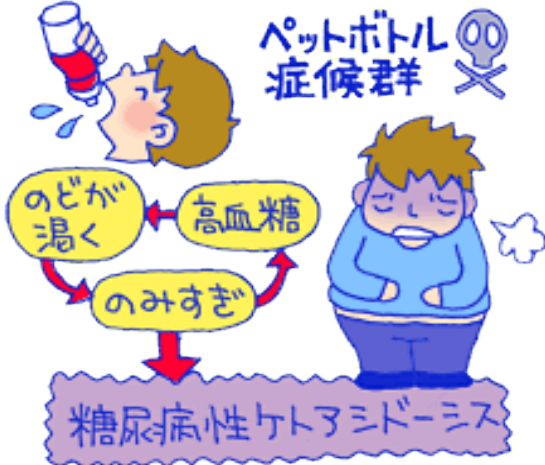
ペットボトル症候群の症状

高血糖や脱水が起きると、口渇、多飲、多尿、体重の減少などがみられます。

~~ こんな飲料にも注意！ ~~



微糖やカロリーオフなどの飲料は、糖類がゼロではないため、たくさん飲むと糖類のとり過ぎになります。
甘みは、温度が下がると感じにくくなるため、冷たくて甘い清涼飲料は飲みすぎを誘発します。



担当者 3 の 2
椎根 大 中川 莉奈