

HEALTH REPORT

2023年
No.1
6月21日

鹿本高校 生徒保健委員会 2年 大淵 坂本 竹森

Title Tanaka.Y

【特集】

いざという時のために知っておこう！

あなたの教室 一番近いAEDは？

3ヶ所わかる？

AED校内マップ

運動場、セミナーハウス、
プール、同窓会館で倒れたら

休日も使えるのは？

1分以内に取り行ける場所

知ってるか知らないか？救命の分かれ道



【お知らせ】

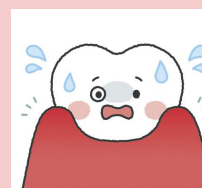
各検診が終了しました！

歯科・耳鼻科・眼科検診・視力検査

お知らせをもらった人は受診を！

むし歯・歯肉炎・耳垢栓塞・視力低下

治療に行きましょう！



AED

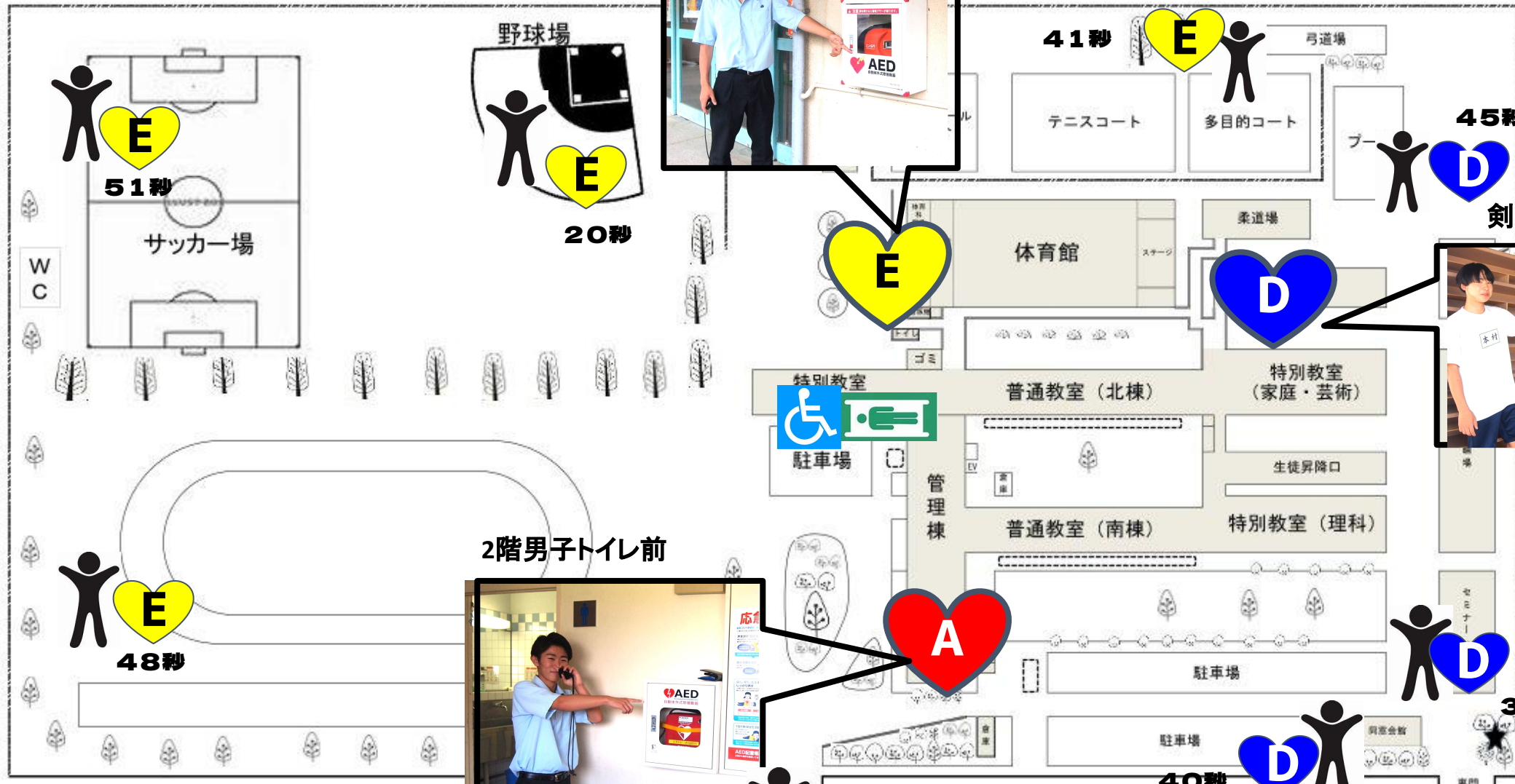
校内MAP

学校内にあるAEDを探してみよう！



走って、かかった時間を計測しました！
協力してくれたサッカー部員もありがとう！

体育館 運動場側入口



3の1 26秒	3の2 29秒	音楽室 28秒
2の1 15秒	2の2 12秒	書道室 19秒
1の1 13秒	1の2 11秒	調理室 10秒



剣道場前入口

2階男子トイレ前



化学室	A	29秒
物理室	A	21秒
生物室	D	21秒

3の3	A	3の4	A	3の5	A	23秒
2の3	A	2の4	A	2の5	A	13秒
1の3	D	1の4	D	1の5	D	23秒

AEDの場所を覚えておくと、
もし誰かが倒れても大丈夫！
いつ何が起こるか分からないので覚えておこう！！

なんと！すべて一分以内で取りにいけます！！

※かかった時間は、走った人による個人差がありますので、目安にしてくださいね。

健康診断終了⇒お知らせをもらった人は受診しましょう！

⇒ 報告書は保健室まで提出を

歯科検診の結果

鹿高生は、むし歯よりも歯垢・歯石がつき、歯肉炎になっている人の割合が多いです。歯垢や歯肉の状態では、お知らせプリントは、歯科医院に行ってクリーニングしてもらいたい人に出していますが、もらっていない人も、「1」と言われた人は『歯の裏側が磨けていません！！』と宮坂先生より指摘を受けています！

歯肉炎とは．．．歯肉が炎症を起こして赤く腫れたり、出血したりしている状態のこと。主な原因として、磨き残しや、歯垢の中の細菌の毒素や酵素が歯を支える組織を刺激することで起こります。

歯石とは．．．プラークが石灰化して硬くなったもの。歯科医院で定期的に除去してもらう必要があります。主な原因は歯肉炎と同様に不十分な歯磨きによるものです。

【歯の裏側の磨き方】

奥歯の裏側→歯ブラシを縦や斜めにして、毛先を歯に沿わせて磨く。

前歯の裏側→歯ブラシを縦にして毛先を歯の裏にしっかりと押し当てて、上下に動かして磨く。
このときに歯ブラシのかかと部分を使うとうまく磨けます。



耳鼻科検診の結果

『耳垢栓塞』と言われたら？

プールなどで水でふやけて膨張すると外耳炎の原因にもなります。また、皮膚にくっついて固くなっているかも？

水泳が始まる前に耳鼻科で取ってもらいましょう

普段の耳掃除

- ・外耳道入口から1cmほどの所にたまる
- ・綿棒を使い見える範囲のものを無理せず取る

『アレルギー性鼻炎』と言われたら？

症状があるときに受診している人は、今すぐ行かなくてもいいです。用紙の下にその旨を書いて提出してください。

受診したことがない人は、耳鼻科に行ってみましょう！

眼科検診の結果

「斜視」とは、右眼か左眼どちらかの視線が外側、内側、上、下のどちらかに向かっている状態です。指摘を受けた人は、眼科に行って詳しい検査を受けましょう！

正常

外斜視・外斜位

恒常性外斜視（いつも）

間欠性外斜視（時々）

間欠性外斜位（片目を隠した時）

内斜視

上斜視 下斜視

最近、ある日突然発症する「スマホ急性内斜視」が増えているんだって…

症状

- ・目が内側の寄る
- ・物が二重に見える



STOP!!

長時間うつむきながら同じ姿勢

視力検査の結果

C (0.6以下) の人にお知らせができています！

教室の後ろからでも無理なく見える視力がB以上ですが、特に3年生は、今後就職や進学、免許をとるときも、メガネやコンタクトが必要になる場合があるので、今のうちに眼科に行つて、対応しておきましょう！

必要な視力

普通自動車運転免許更新時)

→両眼で0.7以上、片眼でそれぞれ0.3以上
もしどちらかの片眼が0.3未満だった場合は、もう片方の視野が左右50度以上で視力が0.7以上必要。



原付・小型特殊自動車運転免許更新時)

→両眼で0.5以上、
どちらかの眼が見えない場合は、視力のある眼の視野が150度以上で視力が0.5以上が必要。

