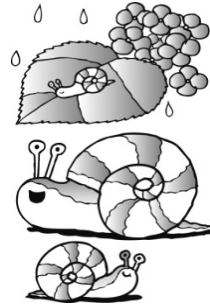


ヘルテック 6月号



熊本工業高等学校
生徒保健委員会
森田（土木2）
遠山（工化1）

☆特集!! 松下校長先生へのインタビュー☆

Q1 学校生活を送る上で、授業も部活動も充実させるためには、心身の健康が不可欠だと思います。そこで、健康に生活するためのアドバイスをお願いします！

A：早寝、早起き、朝ご飯が大事です！ 適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切。
◎「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」 当たり前のことを当たり前！！
◎夜遅くまで、スマホやゲーム機などのデジタル機器を使ったゲームを控える。
◎悩み事は、身近な友人に相談し、アドバイスをもらう。

Q2 校長先生が、健康に過ごすために日常生活で行っていることはありますか？

A：◎疲れたら睡眠時間を十分に確保する。 ◎バドミントンで汗を流す。 ◎温泉に入る。

Q3 1年生は熊工に入って約3ヶ月ですが、環境の変化で疲れや悩みなどが出てくる時期だと思われる。そんな1年生に向けてのメッセージをお願いします！

A：入学から緊張した4月・5月を過ごし、徐々に新しい環境に慣れたこの時期に、なんとなく気が滅入って「勉強や部活動に身が入らない」「集中できない」と感じた生徒達もいると思う。新しい環境での生活は、著しい変化が一度に降りかかり、肉体的にも精神的にも疲れてしまう。4月は、新しい生活に早く慣れることや友達作り、クラス内での人間関係をうまくしようと好奇心や期待で胸がいっぱいだったのに対して、5月に入って、これらがストレスとなって体や心の重荷となっていく。そこで予防として、ストレスを貯めないように気をつけることが一番大切であると考え。自分の得意なスポーツや好きな歌手の音楽を聴いたり、踊ったり歌を思いっきり歌ったり、読書をしたり、釣りをしたり、山に登ったり、自分の趣味の時間を設けたりする等、自分にあったストレス解消法を見つけることが一番かもしれない。

Q4 今月の6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でした。歯と口の健康について若いときに注意しておけばよかったことなどありましたら、教えてください。

A：現在、右下の奥歯がない。入れ歯か、インプラント（30～40万）にしなければならない。将来そうならないためには……◎毎回、食後の歯磨き。◎食事の時、よく噛んで食べることで歯を強くする。◎間食後、就寝前の歯磨きをしっかり行う。◎むし歯がある場合は治療し、定期的な歯石などの除去に努める。

環境衛生活動 (水質検査)の紹介



保健委員3年生のA君。毎日水道水の残留塩素濃度を測定しています。

6月15日に生徒総会が行われました。その中で「プールの掃除や衛生面の検査などがしっかり行われているか」という質問が出ていました。そこで、私たち生徒保健委員会が行っている環境衛生活動の一部である水道水の水質検査と、学校が行う飲料水とプール水の検査について紹介します。(裏面へ)

保健委員 環境衛生 A 班の役割

- ・ 冷水器の清掃（毎週水曜日）
- ・ 冷水器水質検査（残留塩素濃度等）
- ・ 設備点検（給水口周囲の汚れ、故障等）

保健委員 環境衛生 B 班の役割

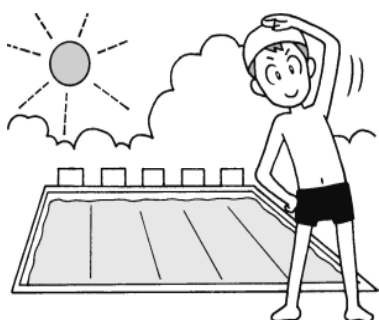
- ・ 手洗い場点検（毎週木曜日）
- ・ 手洗い場の清掃状況点検、石けんの補充
- ・ 設備、安全点検

プール・飲料水の検査が実施されました!!

日時 6月11日（木） 13:30～16:30
実施者 学校薬剤師 渡部 佳子 先生
検査の結果 プールの水質→学校環境衛生基準に適合する。
冷水器6か所→水質基準に適合する。

「熊本工業高校は、飲料水もプールの水もすべて基準値を満たしていました!!」

※なお、残留塩素測定など、プールの水質は毎日点検されており、プール日誌を活用して管理されています。



水泳時の注意事項を確認しよう!!（自分たちが気をつけること）

みんなが使用するプールです。一人ひとりが決まりを守って、気持ちよく水泳の授業を受けられるように、再確認してほしいことがあります。

- ① プールに入る前は、シャワーで体や髪の毛をしっかりと流すこと。
- ② 爪を伸ばしたままにしないこと。
- ③ プール内では唾などを吐かないこと。

～ みんなの協力でもっときれいなプールを目指しましょう!! ～



平成27年度 歯と口の健康週間 標語「おくりたい 未来の自分に きれいな歯」

～今年度の歯科検診の結果～

	1年生	2年生	3年生
検診受検者数	400人	399人	383人
本校未処置者数(%)	70人 (17.5%)	125人 (31.3%)	116人 (30.3%)
熊本県の未処置者%	22.1%	22.1%	26.9%
全国の未処置者%	20.5%	22.8%	24.8%

（*熊本県と全国の未処置者割合（%）は、平成26年度文部科学省保健調査統計のもの）

【定期健診のススメ】痛くなくても歯医者さんへ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」でしたが、その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながるのです。とは言え、どうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期健診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけではなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。