

# 保健だより 7月夏休み号

科学技術高校定時制  
令和7年7月18日

明日から夏休みです。安全で健康的な過ごし方を心がけましょう。→裏面も読んでください。  
自分自身も周りの人も大切に。有意義な44日間を過ごしてくださいね。

## ～喫煙防止教室を開催しました～

開催日：令和7年7月9日（水）

講師：静岡市口腔保健支援センター

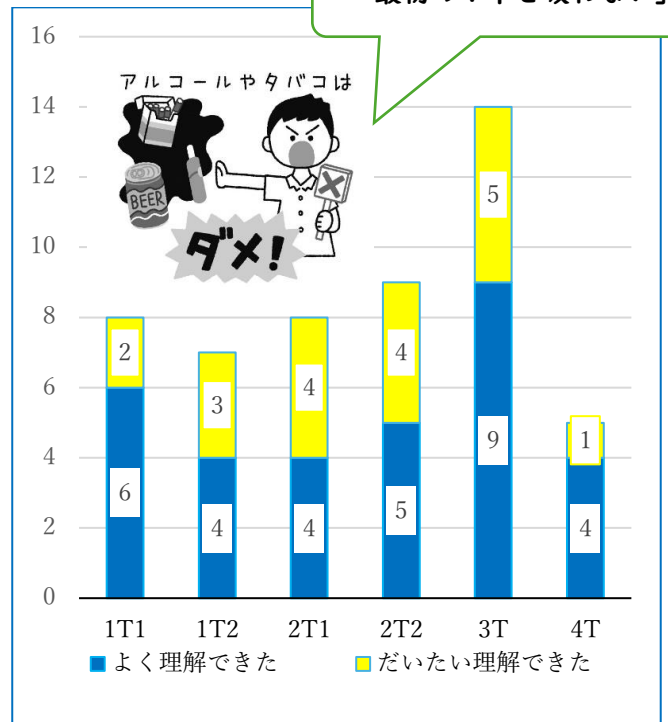
歯科医師 小畑充彦先生



### 受講後の感想（抜粋）

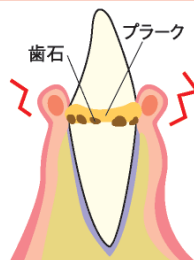
- ・受動喫煙のほうが、吸っている本人よりも体に悪い。副流煙も病気になるリスクがある。
- ・麻薬より、タバコの方が依存しやすい。
- ・タバコを吸うことによって、脳の活動レベルが低下する。
- ・静岡市の死亡原因 1位が肺に関連する病気であることに驚いた。
- ・喫煙をすると男性は44%がガンになる。肺ガンは男性がなりやすい。
- ・ガンの危険性が高まる。ガンの種類が多くて驚いた。
- ・タバコの税金が61.7%であることに驚いた。
- ・オーストラリアではたばこ箱3600円で売られ国として喫煙防止に努めている。
- ・タバコをやめるための薬がある。静岡市では助成金(1万円)を補助している。

「最初の1本を吸わない」



① 夏休みは治療のチャンス！まずは、歯科受診の予約をしましょう。

### 歯肉炎



歯ぐきが赤く腫れる  
歯磨きのときに血が出る など

### 歯周炎



歯が長くなったように感じる  
歯が浮いたような感じがする  
歯がぐらぐらする など

症状が進行しないうちに  
早めに受診しましょう！

定時制歯科健診結果

#### 歯肉炎

要受診—17人

要注意—23人

② 生活習慣を整えましょう。

あなたは、朝型？それとも夜型？  
～自分のベストな生活習慣を整えましょう～



**朝ご飯** 熱中症予防にも最適！



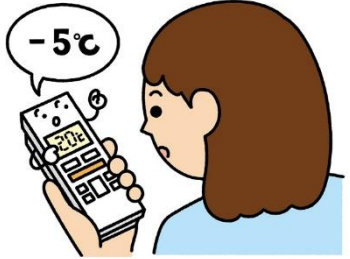
夏休みは計画的にすごそう

③ 熱中症対策プラス豆知識

熱中症予防に / 手のひら冷やし



外気との差は5℃以内に



**カフェイン** 取りすぎてない？

カフェインが含まれた飲み物の例



とくに普段の水分補給では、  
カフェインの含まれていない  
水や麦茶にしましょう。

～自分自身も周りの人も、大切にしましょう～



**SNSに注意！**

今は、多くの人が使っているSNS  
(ソーシャル・ネットワーキング・サー  
ビス)。そこに潜在危険について知っ  
ていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、  
ママやまな意見を交わすことは、悪い  
ことではありません。ただし、安易に  
個人情報を書き込んだり、プライベート

に写真をアップしたりすると、思わ  
ず知らない事態に巻き込まれる危険性が  
あります。また、ちょっとした一言が、  
いじめにつながることもあり得ます。

その言葉やコメントは、本当に必  
要？ 送信ボタンを押す前には、ちよっ  
と立ち止まって考えてみる心の余裕が  
必要です。

