

## Ⅳ 保健管理センター広報活動状況

金沢大学保健管理センターでは、昭和52年以降、大学生協との協同により、学生食堂の卓上に、約18cm×12cmのプラスチック製のメニュー立てを置き、健康管理に関する情報を流している。作業の中心はボランティアの学生および当センターの看護婦である。

# 定期健康診断が始まります。

58年度定期健康診断の日程が決まりました。

身体の異常の早期発見は 早期治療には  
欠かせないものです。

そこで 学生係に掲載にある日程表を各自  
よくみて 指定された日時に **積極的に**  
受診しましょう。

特に 就職予定者は 就職手続きの際  
役になり兼ねるため 必ず受けて下さい。

(都合の悪い人はセンターへ早めに申し出て下さい)



— 金沢大学保健管理センター —

## 6月4日は虫歯予防デーです!

<虫歯を予防するには>



・甘い物・間食をひかえる



・食べたらみがく



・偏食しない

<正しい歯みがき>

・歯みがきの3・3・3法守っていますか?

1日3回 毎食後3分以内に3分間みがくこと!!

・正しい歯ブラシ使っていますか?



自分の指2本分くらい  
の大きさが適当です。



ある程度の堅さ  
弾力のあるもの



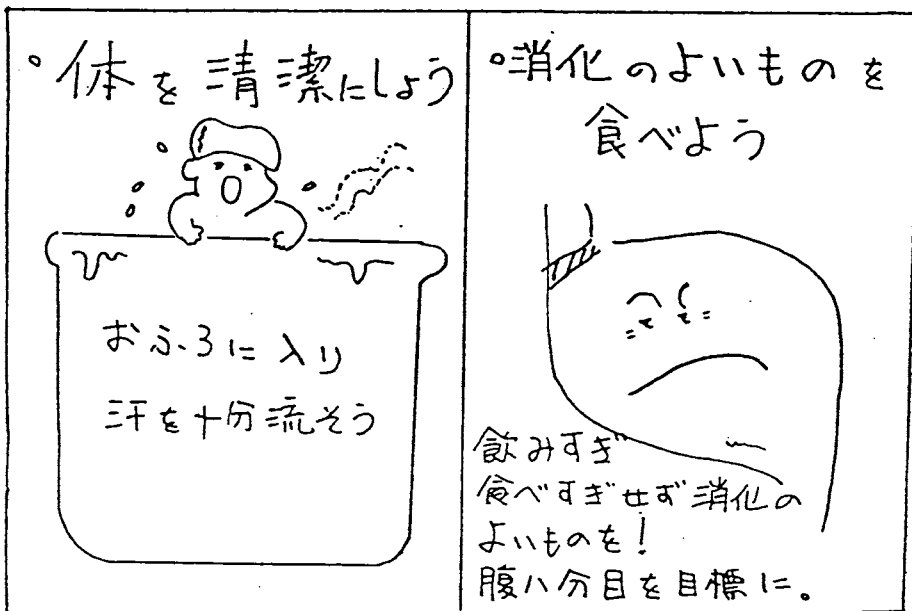
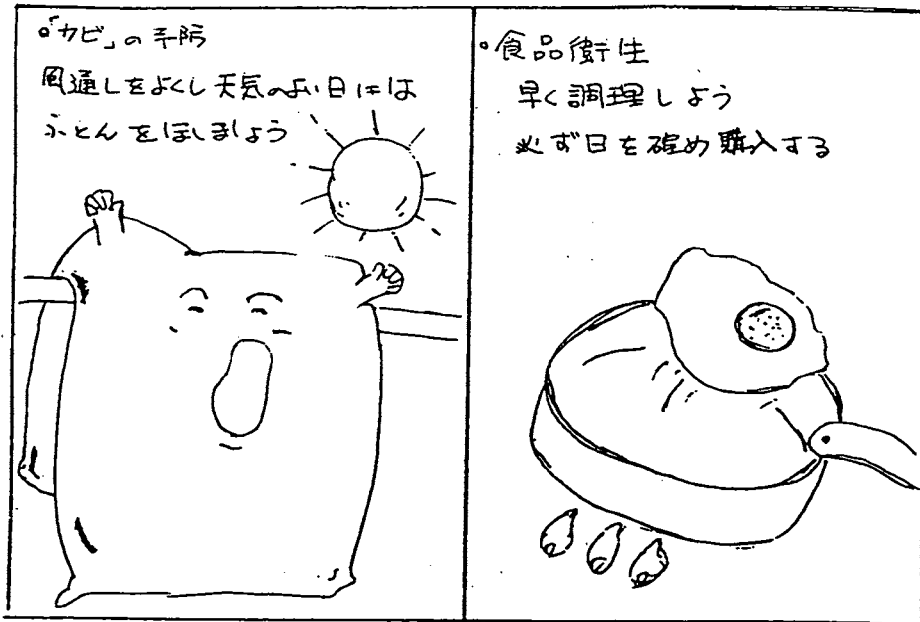
うしろから見て、毛がたぐさはみ出していたら新しい  
歯ブラシにかえましょう。

・歯ブラシはいつも清潔に!

・歯みがき粉はつけすぎないように!

以上のことを守って 虫歯を作らないようにしましょう☆

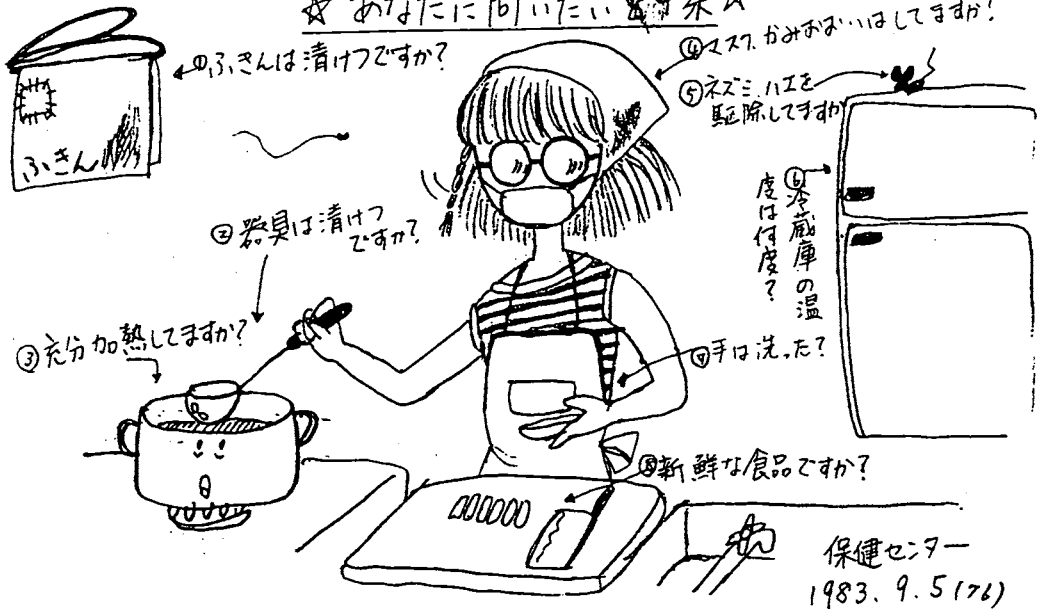
『つゆ』の時は つぎのようなことに注意しよう！



『つゆ』の時は、このようなことに注意しよう！

# 食中毒をバカにしてはだめ

★あなたに向いたい星条★



## 10月10日は、👁️の愛護 Day!!

あなたの目は、よく見えていまですか?

視力異常は、全て、近視とは限りません。遠視や乱視...  
必ず専門医に受診し、指示通りにしましょう!!

\* 近視... 遠くがぼけて見える

遠視... 遠くがぼけ、近くがぼけたり、疲れやすい。

乱視... 遠くも近くもぼける事が多く、字を見ても、線の線がぼけたりも横の線がぼけて見える。

※ コネクトとカケルの人に...

- ・ 自覚症状がなくとも定期検査が必要。障がいが起るとも自覚症状のないことが多いから。
- ・ 正しい保全

ハートは常に500に、  
ソフトは500に近づけ、毎日看掃消毒を!!

