

保健だより 2月号

平成27年2月20日発行

2月になると、花粉症で悩まされる時期がきました。
少しでも花粉症を和らげるために、自分でできるかぎりの対策・予防を
しっかりしていきましょう。

花粉症について

日常生活で気をつけること

- ① 花粉情報に注意する。
- ② 外出時にマスク・メガネを使う。
- ③ 花粉は付着しやすいため、表面が
けぼったコートの使用を避ける。
- ④ 帰宅時、衣服や髪をよく払ってから
入室する。
洗顔、うがいをする。

花粉症にならないために

- ① 睡眠をしっかりとる。
- ② 運動をしっかりとる。
(無理はせず自分のペースに合わせる)
- ③ ストレスなどをためないようにする。
- ④ 食生活が乱れないようにする。

花粉症にまだなっていない人でも、
なる可能性は十分あるので、
日々の生活で気を付けていきましょう!!

花粉症の3大症状

「くしゃみ・鼻みず・鼻づまり」の症状
がでます。
異物が鼻から侵入すると、その異物を
外に追い出したり体内に取りにくする
ための生体防御反応として、「くしゃみ
鼻みず・鼻づまり」が現れますが、
アレルギー反応におこるとそれが過剰
発現するのが花粉症の症状です。

私は、この冬手洗い・うがい
や、マスクを付けて、感染症の
予防していました。



18 武菜耶花

食中毒とは...?

冬だからって
油断してはいけません!

☆ 食中毒は、梅雨で高温多湿となる夏期に、最も発生するが
冬期にも貝のカキが原因と見られるノロウイルスが原因の食中毒が
発生する。また、キノコやフグなどによる自然食中毒は
秋から冬にかけて多く発生する。

☆ 食中毒の予防

気を付けよう!

1. 付けない

- ・ 魚介類など時間を置かず、すぐ食べる!
- ・ 調理器具の洗浄を十分に!
- ※ とくに“まな板”は、魚介類、肉用とその他で分ける方が良い!

2. 増やさない

- ・ 食材を冷凍・冷蔵することは食中毒を防ぐのに効果的!
- ・ 細菌の増殖には水が欠かせないことから、乾燥させるのが良い!
- ※ 冷蔵庫に食材を大量に詰め込むとダメ → 7割がベスト!

3. 殺す

- ・ 食中毒の原因菌は、75度以上で1分以上経つとほとんどが不活化する!
→ 中心まで十分に加熱するためには、食材の切り方を工夫する!

効果的★

私は、できるだけ買ったらずぐ食べるようにしています。

18 77田

保健だより 2月号

空岡商業高校 保健室
平成27年 2月20日発行

あなたは ネット依存 していませんか??

携帯電話やパソコンに没頭する「インターネット依存」の中高校生は全国で推計 **51万8千人** によると2013年厚生労働省研究班の調査で出ています。そして依存が強いほど睡眠時間が短くなることも判明しています。

ネット依存度CHECK!

5項目以上当てはまると依存度が高い

- Q1 インターネットに夢中になっていると感じる
- Q2 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じる
- Q3 使用時間を減らしたり、やめようとした時に、うまくいかないことが度々あった
- Q4 ネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じる
- Q5 意図したよりも長時間オンラインの状態にいる
- Q6 ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあった
- Q7 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがある
- Q8 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使う

ネット依存による影響

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ① 人間不信になる ② 感情をコントロールできなくなる ③ 相手の表情を読みとることができなくなる ④ 思考能力がなくなる ⑤ 攻撃的になる ⑥ 現実の社会とのつながりが面倒になる | <ul style="list-style-type: none"> ⑦ 目が悪くなる ⑧ 運動不足になる ⑨ 頭痛・肩こり・たぎり ⑩ 寝不足で朝起きられない
→ 学校へ登校し辛くなる ⑪ 若年性健忘症の危険 |
|---|--|

携帯やパソコンはとても便利なものですが、使い方を考えなければ身体に様々な影響を及ぼします。自分の生活を振り返り、上手に付き合っていましょね。

【参考】日本経済新聞 2013.8.1
インターネットAddiction - 依存症 - <http://www.angels-eyes.com/index.htm>

歯科

1年生 47人/85人中
あと 38人

2年生 62人/94人中
あと 32人

3年生 62人/83人中
あと 21人

全体 171人/262人中
あと 91人

視力

1年生 38人/60人中
あと 22人

2年生 34人/45人中
あと 9人

3年生 30人/35人中
あと 5人

全体 102人/140人中
あと 38人

現在の治療状況

1年生 15人/23人中
あと 8人

3年生 13人/15人中
あと 2人

1年生 8人/17人中
あと 9人

眼科

(1-3年生)

耳鼻科

(1年生)

今の学年もいよいよまとめの時期に入ってきました。健康に関してもみなさん治療に行き、"まとめ"ができていますか? 12年生は4月から健康診断が始まります。時間のあそうちに整えておきましょう!

