

ほけんだより



平成30年12月21日
峰山高校弥栄分校保健部
【2学期終業式号】

学期末を迎え、今年も残すところあとわずかとなりました。

みなさんにとってどんな2学期、どんな1年になりましたか？

学年としては通過点ですが、冬休みに充電が必要な人は充電・リセットをし、生活リズムを大きくくずすことなく、3学期をむかえてほしいと思います。



ゆず
血行を良くして体を温めます。
かぼちゃ
カロテン・ビタミンが豊富！

インフルエンザが流行期に入りました



インフルエンザが全国的な流行期に入りました。

本校では今のところ出ていませんが、近隣ではすでに出ているようです。せっかくの冬休みにかかってしまうことのないよう、引き続き予防に努めましょう。

かぜの症状

ここまできたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み



感染性胃腸炎にもご注意を

今、京都府内で最も流行している感染症 **第1位** が **感染性胃腸炎** です。(胃腸かぜ)

●こんな症状があれば感染性胃腸炎かも・・・



吐き気
おうと
嘔吐



下痢
腹痛



37℃くらいの発熱

症状の程度には個人差がありますが、このような症状があれば病院へいきましょう。

●どんなふううつる？

- 感染した人の便や嘔吐物おうとぶつにふれた手からウイルスが口に入る。
- 便や嘔吐物が乾燥して舞い上がり、それを吸いこんでしまう。
- 不十分な加熱の貝などを食べる。



○●○○● 予防法 ○●○○●

- ① 手洗いをしっかりと行う。特に食事前・トイレのあとは石けんで！
- ② 人からの感染を防ぐ。家族内で出た際は、便や嘔吐物に注意。
- ③ 食品からの感染を防ぐ。中心部までしっかりと加熱を。





あなたは大丈夫?? ～スマホ依存～

みなさんは1日にどのくらいスマホを使っていますか？

1学期に実施した生活アンケートでは、多くの人が長時間利用している実態がみえました。スマホは便利な機能がいっぱいですが、いつでもどこでも使える環境は、依存におちいりやすく、生活にも悪い影響が出てきます。

自分の依存度をチェックし、注意してほしいと思います。

次の質問にどのくらい「✓」がありますか??

チェックが多いほど依存度が高いということになります。



- スマホを忘れると、時間に遅れても取りに戻る。
- 電車・バスの中でもスマホをしている。
- 電車・バスの乗り換えの時もスマホをしている。
- 自転車に乗りながらスマホをしている。
- スマホをお風呂の中に持っていく。
- 食事中もスマホをしている。
- トイレの中にスマホを持っていく。
- 布団の中でもスマホをしている。
- スマホをしたまま寝てしまう。
- 勉強中でもスマホをしている。
- スマホが鳴っていないのに鳴っていると錯覚する。
- スマホのバイブレーションが震動していると勘違いすることがある。
- スマホ以外に楽しいことがない。
- スマホが一番楽しい。
- 電話をするよりメールやLINEの方が意思が伝わる。
- リアル友だちより、ネット友だちの方が多い。
- 深刻な相談はリアルな友だちより、ネットの友だちの方が相談しやすい。
- 友だちと一緒にいてもずっとスマホをしている。
- 一日のほとんどをスマホをいじって過ごす。
- スマホがないと不安になる



あなたのチェックは

20

<参考：エンジェルズアイズ <http://engels-eyes.com/>>

スマホやネット・ゲームなどをしている間、脳の血流は減っています。脳がその状態に耐えられる時間は、多くても4時間であると言われています。一日4時間以上ネット・スマホ・ゲームなどをすると脳機能に何らかの影響が出てくることが明らかになっています。こころ・からだ・学校生活等、様々な影響が出てきます。

くれぐれも自分や友達や家族が依存で苦しむことのないように、スマホを使う時間と場所をもう一度考えてみましょう。

