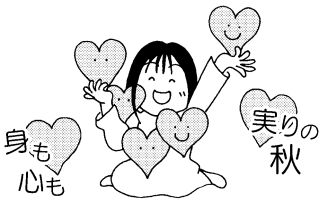
ほけんだより 10月



伊具高校
保健室
2023.10.5

10 月の保健目標　食中毒について考えよう

第２回定期考査が終わり、ほっとしている頃かと思います。疲れが溜まり、いつも以上に体調を崩しやすくなっています。風邪をひいている人も多いので、健康管理に気をつけていきましょう。

今月はいよいよ伊具高祭です。楽しい思い出となるよう、学校全体で盛り上げていきましょう。

秋も食中毒にご用心！

年間で一番発生件数の多い時期は９～10 月。

夏バテで体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり体調を崩しやすく、野外での食事の機会が増えていることも影響しているそうです。

食中毒予防の三原則

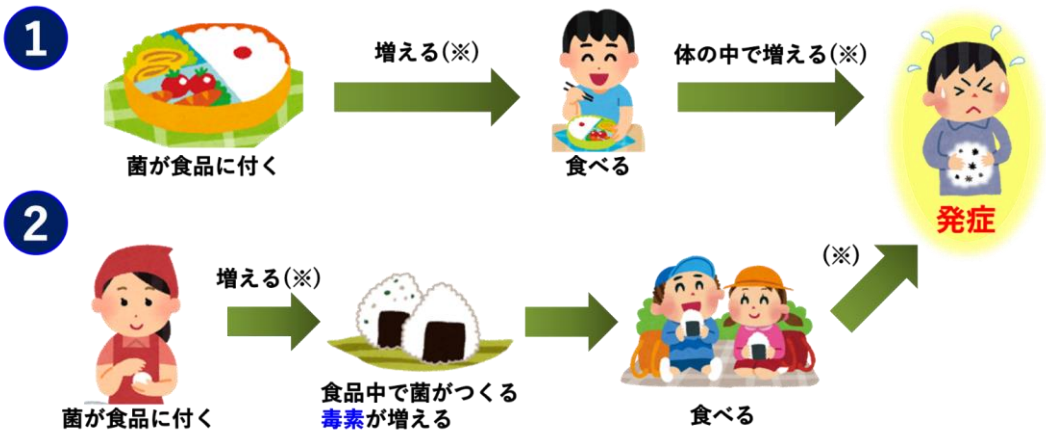
食中毒菌を･･･

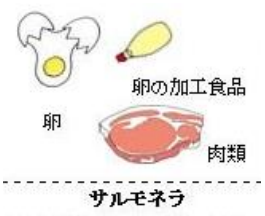
① つけない（清潔･消毒）
② ふやさない（迅速･冷却）
③ やっつける（加熱）

どこにでも菌は存在する！

手･指の傷

傷口やニキビの化膿した傷には**黄色ブドウ球菌**がいることも





❣免疫力を高めて食中毒に用心して行きましょう。
❣調理・食事の前は必ず手を洗いましょう。

薬物乱用防止教室が行われました。

９月 21 日（木）６校時、学校薬剤師の北岡先生による薬物や喫煙の害についての講話がありました。改めて、薬物の怖さや喫煙が体に及ぼす影響について学びました。

❣講話で学んだことを忘れないようにしください。

・薬物を乱用で見た目や中身が変わってしまうということ
・大量に薬を摂取することやエナジードリンクのカフェインを多くとることはすごく危ないのだなあと思いました。スマホも悪い薬に依存しているのだなと思った。
・たった１回の薬物が自分の人生を狂わせてしまうこと知った。

「STOP the 薬物」
１回の出来事が負のスパイラルに！
～断る勇気が未来をつくる～

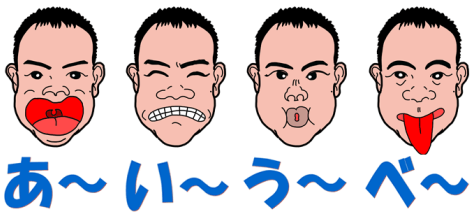
薬と健康の週間　10/17（火）～10/23（月）

薬を飲むときは、使用上の注意を守る。病院でもらった薬を他の人にあげないなど、正しく使用することが大切です。また、かかりつけ薬局を決めたり、お薬手帳を活用するようにしましょう。

❣口呼吸をしている人はかぜをひきやすい？

1. 朝起きると、のどがヒリヒリする
2. 唇がいつもカサカサに乾いている
3. 無意識のうちに口が半開きになっている　等

思い当たる人は口呼吸が多いかもしれません。

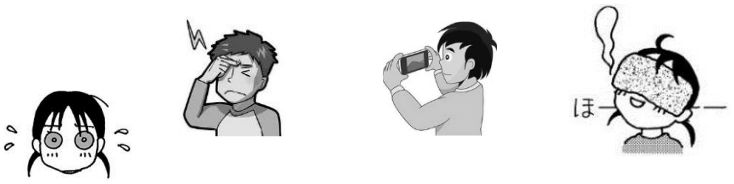


KENKO JIMAN HP より！

❣口呼吸を治すには舌筋や口の周りの筋力を鍛えましょう。

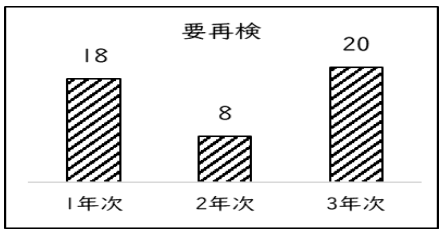
「あいうべ体操」というトレーニングを実施してみよう。

これを１セットとして、**毎日 30～60 セットを目安に**続けることで、口の周りと舌の筋肉が鍛えられ、舌を本来の位置に引き上げられるようになります。



１０月１０日は目の愛護デー

＊皆さんの目・学習に適していますか？→「目の愛護デー：目にやさしい生活をしよう！」



❣「目を細める」「首を傾ける」「顔を近づける」など「見えにくい状態を続けていませんか？
受診の報告はまだ１４名のみ。早めに行動しましょう。

今、増えています！**“IT眼症”になっていませんか？**

「IT機器（パソコン、スマートフォン、テレビゲーム）」を長時間、悪い姿勢や環境（画面に近い、部屋が暗いなど）で使うことで起こる目の病気やそれがきっかけで起こる全身の症状をIT眼症といいます。

こんな症状はありませんか？

- ○ 目やその周りの疲れ・痛み
- ○ 目が乾く（ドライアイ）
- ○ ちらついたり、かすんだり、ピントがずれたりして、見づらい
- ○ 首、肩、腕、腰などのこりや痛み
- ○ 頭痛やめまい
- ○ 食欲がでない　　など

＊目の症状の裏には病気が隠れていることも。

そんな人は…

☆目と IT 機器の距離をチェック！
目と IT 機器の距離は、少し見下ろす角度で、**４０～５０cm ほど離す**ようにしましょう。

☆連続使用時間をチェック！
５０分以上連続して使うのは止めましょう。
アラームをかけるのもオススメです。

☆ﾒｶﾞﾈやｺﾝﾀｸﾄﾚﾝｽﾞの度数をチェック！
遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など近くのものは見づらくなります。

IT 機器の使い方を見直しても治らない場合は病院へ！