



伊具高校  
保健室  
2024.10.16

10月の保健目標

食中毒について考えよう

### 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ため、健康管理に気をつけていきましょう。



今月は伊具高祭！注意してほしいことは・・・



調理担当者は、エプロン、三角巾、マスクを忘れずに！

○模擬店で調理を担当する人は、

体調管理を徹底し、石けんでの手洗い、アルコールによる手指消毒を忘れずに！

調理をする際も、衛生面に十分に配慮してください。

→落ちた食材を使ったり、手を洗わずに調理をしたり、これくらい大丈夫だろうといった軽はずみな行動が、あとから大きい事故につながることもあります。

○模擬店で買ったものはその場で食べるようにしてください。家に持ち帰って食べることは禁止です。

### 薬と健康の週間

10/17 (木) ～ 10/23 (水)

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。

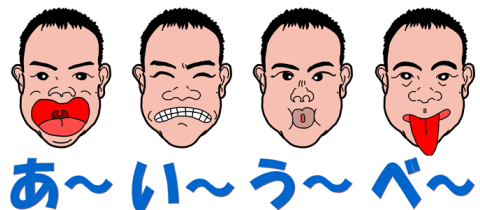


薬は正しく使えば治療になりますが、間違った使い方をすれば毒にもなる。

### 喉のかぜ 増えています！

●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

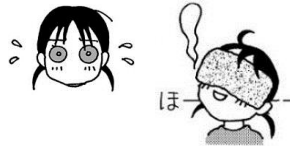
●口呼吸を治すには舌筋や口の周りの筋力を鍛えましょう。

「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、口の周りや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。

\*だ液の分泌を増し  
むし歯予防にも・・・Let's Try!  
おヒマな時に・・・

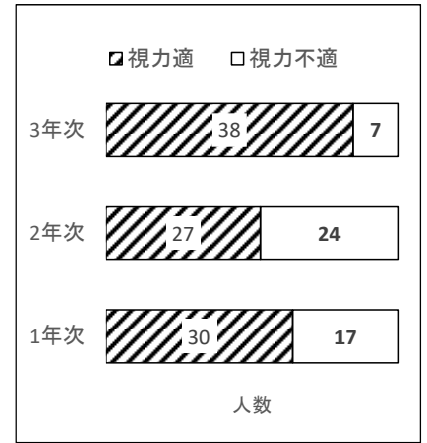
# 10月10日は目の愛護デー



\*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」「首を傾げる」「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19名のみ。早めに行動しましょう。



## ～スマートフォンの長時間利用でおこるスマホ症候群に注意！～

★携帯電話・スマートフォンの使い過ぎで起こるさまざまな症状



### ①眼精疲労・ドライアイ…<症状>目の痛み、目の乾きなど

携帯電話やスマートフォン、PC画面などのディスプレイを長時間凝視すると、まばたきの回数が減り、目が乾いて疲れやすくなります。

### ②腱鞘炎…<症状>手指の痛み、引っかかりなど

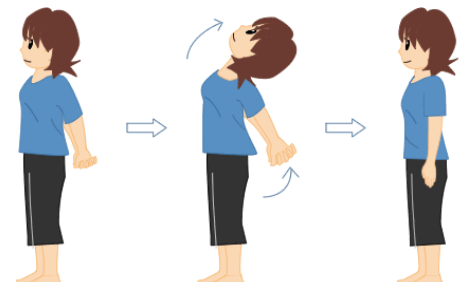


### ③ストレートネック…<症状>頭痛、肩こりなど

小さい画面を見ていると、頭を支えた上で首や肩、肘を固定しようとして、首の前側の筋肉（斜角筋）が緊張します。緊張した状態で筋肉が固まってしまうと、首の自然な彎曲が失われストレートネックになります。

《解消するためには》 右のイラストのように、

- ①両手を後ろに組みます。
- ②息を吐きながら、上体をそらしストレッチします。
- ③同時に組んだ両腕を上へ持ち上げます。
- ④その状態のまま、2～3呼吸を保持をします。
- ⑤息を吐きながら、ゆっくりと戻り、手をほどきます。



\*筋力トレーニングやストレッチなどでは、どの筋肉を鍛えているの、効かせているのかを意識ながら行うことが重要です

## スマホの正しい持ち方

【スマホを持つ手】

ひじから手の甲がまっすぐになるよう、キープ！

一直線！



手の甲が「上」

【スマホを持ってない手】

スマホを持つ手と体の間に「手の甲」をはさむ

©ミノシマタカコ

出典元: マイナビウーマン

## ストレートネック予防のためには？

スマホを使うときの姿勢、首の位置に注意しましょう。目線が下にならないようにスマホの位置を上へあげ、スマホ自体も垂直に近い角度を保って持つようにします。また、15分以上の連続使用も避けるようにしましょう