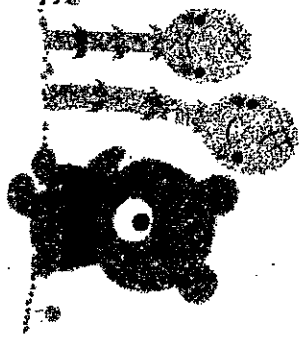


ほけんだより

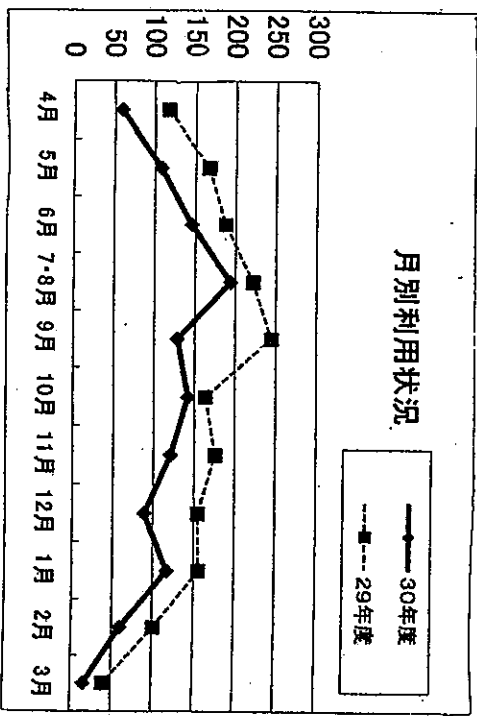
若駒3月号

2019. 3. 20
生徒保健委員会 (1年)

1年間の学校生活も終わり、明日から春休みです。みなさんはこの1年を思い出したか？休みの日も長くつい、暖かくなってしまった。気温に合った服装をし、体調を崩さないように気を付けてみましょう。また、春休み中も規則正しい生活を目指して、始業式の日には元気に登校しましょう。



1年間の保健室利用状況



昨年年度より1日の保健室利用状況が減少しているのをごまき系統けていまして！！

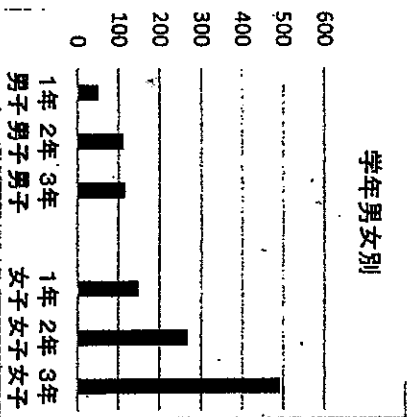
年間利用総数

1,181人

1日の平均

6.3人

(昨年年度 9.2人)



スマホに依存していませんか？

依存チェックリスト

- スマホを持っていないと不安
- スマホなしで1日過ごすことができない
- 友だちと一緒にいるのにスマホを使う
- お風呂やトイレに持ち込む
- スマホが振動したと錯覚することがある
- 食事中にもスマホを見る
- なんでもすぐにスマホで検索する
- スマホを持ったまま寝てしまう
- Wi-Fiがある店を探して入る
- SNSに書き込むための行動をする

★ブルーライトの影響

ブルーライトは他の光よりもエネルギーが強いため、瞳孔を縮めようとして目の筋肉も酷使されるために、目が疲れたり肩や首が凝ったりします。

○睡眠への影響

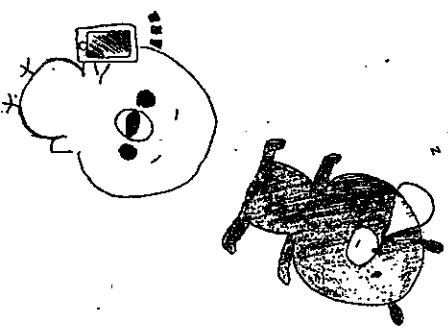
夕方から夜にかけて、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」が脳の中で増えていきます。このメラトニンの働きで眠くなるのですが、500ルクス以上の明るい光を浴びると、メラトニンが減ってしまいます。それにより寝つきが悪くなったり眠りが浅くなったりします。

○肥満への影響

ブルーライトを夜に浴びると、サーカリアリズムという「生物に備わっている昼夜を作り出す一日のリズム」を乱します。これが乱れると、睡眠の質が低下するだけでなく、生理的機能の変動リズムに影響し、「糖尿病」や「高血圧」、「心臓梗塞」などの「メタボリックシンドローム」のリスクを高めることとなります。

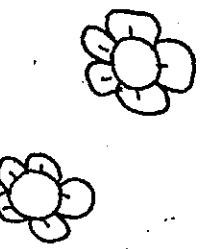
スマホ依存から抜け出すステップ

- * スマホより周りの「景色」や風景に目をむけよう
- * スマホを使わない方法で「調べたいこと」をしよう
- * 友だちといるときは面と向かって話をしよう
- * ときどきスマホを置いて「かかげよう」
- * 枕元にスマホを置くのをやめよう
- * 電源をオフにする時間を作ってみよう
- * スマホに使った時間を計算してみよう



花粉症

120012



時々の人から「花粉症になりました。」
 花粉の季節が訪れました。

花粉症のメカニズム

花粉が体内に入る

侵入者か？

リンパ球が花粉を侵入者と認識

IgE抗体が作られて肥満細胞と結合する

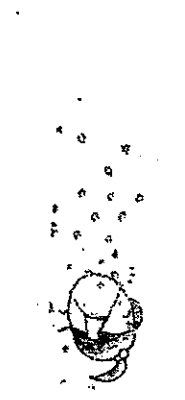
肥満細胞

日本におけるおもな花粉飛散と季節

種別	月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
スギ												
ヒノキ												
カモガヤ												
ブタクサ												
ヨモギ												
カナムグラ												

日本における花粉のなかで、もっとも飛散量の多いものはスギですが、北海道や沖縄にはスギの木はほとんどありません。

「花粉症対策」



① マスクを着用する！！

② うがいをする！！
 のどに流れた花粉を洗い流します。

花粉症対策の基本は
 花粉と花粉を避けること。

③ 生活リズムも大事！！

よく寝て、好まざらぬ世帯を避けてください。

春休みの過ごし方について

(1) 規則正しい生活を崩さない！！
 早寝早起き朝食を摂り生活のリズムを保ちましょう。

(2) 怪我をしないように気をつける
 休学中 お出かけをしたり、都活がある人も多いため
 思いやり。新学期を元気に迎えるために安全に気をつけて生活しましょう。

(3) 休みのうちに治療を (結果は新学期に保健室へ！)

(例) ・お歯や視力の治療と検査
 ・違和感や不祥を感じている人は受診へGO!

Have a nice Spring vacation ~

2017年間

「心身の健康に生活でできたか？」



<p>健康的な生活を心がけることばてきた</p> <p>手洗い・うがい・はがき</p> <p>野菜はたっぷり</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p> <p>走ったり、ジャンプしたり</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も十分にできた</p> <p>家族・友人・先生とコミュニケーションがうまくとれた</p>
<p>心がついたことばてきた</p> <p>手洗い・うがい・はがき</p> <p>野菜はたっぷり</p>	<p>ストレス解消が上手にできた</p> <p>走ったり、ジャンプしたり</p>	<p>家族・友人・先生とコミュニケーションがうまくとれた</p>