



元気だより 2月号

H29.2.7 岡山県立水島工業高等学校 保健室

2月4日は立春でした。暖かい春が待ち遠しいですね。
岡山県にはインフルエンザ警報が発令中です。まだまだ、寒い日が続くので、手洗い、うがい、マスクの着用、教室の換気等、インフルエンザの予防をしていきましょう。



スマホのその使い方、大丈夫かな？

ぎっくり首の原因に！

長時間、うつむき姿勢でいると首の筋肉が疲れて硬くなります。急に伸ばすと筋肉が痛んで炎症を起こし、激痛が走ることを「ぎっくり首」といいます。

睡眠不足の原因に！

夜にブルーライトが目に入るとからだか昼間と勘違いし、内臓や神経に昼間のサインが送られ、睡眠モードに入りにくくなります。寝る前のスマホは控えましょう。

仮性近視の原因に！

近くを長時間見続けると、目の筋肉が緊張状態となり、近くにピントがあった近視の状態に固定してしまいます。



事故の原因に！



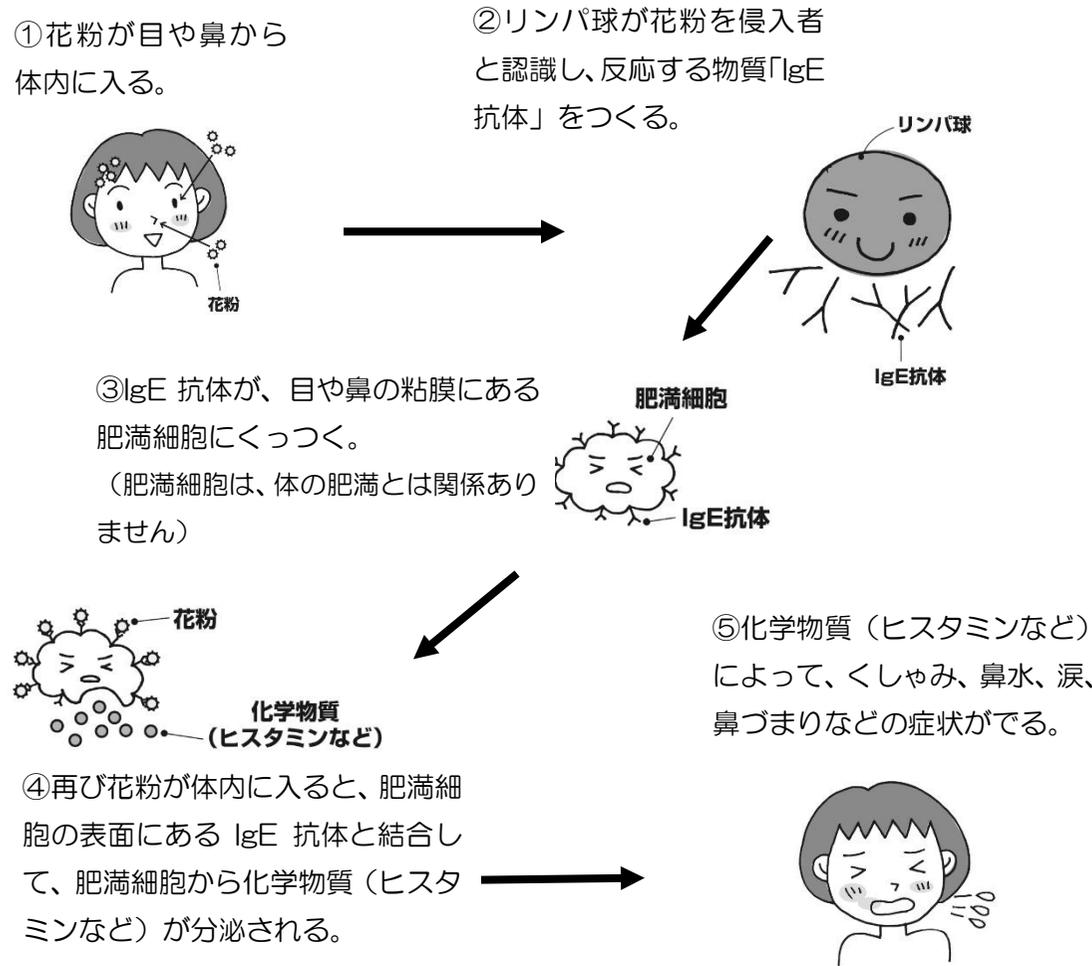
スマホを操作しながら駅のホームや道路を歩くと、線路への落下や自動車・人との衝突といった事故に遭う可能性があり、危険です。

治療は終わりましたか？

2学期末に歯科と視力の治療のお知らせをもらった人は、治療は終わりましたか？
むし歯は、痛くなる前、早めに受診しましょう。今のうちに治療を終わらせ、新年度を迎えるようにしましょう。

まもなく シーズン到来・・・花粉症

◆◆ 花粉症が起こるメカニズム ◆◆



花粉症予防のポイント

- *眼鏡やマスク、帽子で花粉をシャットアウト。
- *屋内に入るときは髪の毛や衣服についた花粉を払い落とす。
- *外から帰ったら、うがい、手洗い、洗顔をする。
- *晴れて、乾燥した日は要注意！花粉情報をチェックする。
- *症状のひどくなる人は早めに病院を受診しましょう。



生徒保健委員会活動

◆◆掲示物作成中！◆◆

1年生保健委員はケガの手当についての掲示物を作成しています。
A1 はやけどと鼻血について、C1 は捻挫・打撲について書きました。生徒下足箱のところに掲示しています！見てくださいね！

