

保健だより

第2号

2015年10月26日

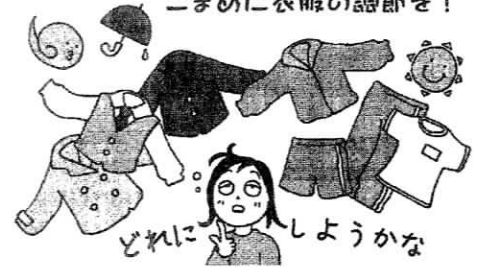
神戸国際大学附属高等学校保健室
養護教諭 土屋 由衣

中間テストが終わり、一息ついている頃でしょうか。2学期は球技大会に文化祭、先日の芸術鑑賞会など行事が盛りだくさんです。

行事の時には私も、いつもとは違うみんなの表情や特技を目にすることができ、楽しく過ごしています。今年の文化祭では、入れ替わり立ち代わりに卒業生が保健室に顔を出してくれました。卒業して数年・数か月しか経っていないにも関わらず、大学で夢を目指して頑張っていたり、仕事で苦勞しつつも楽しく過ごしていたり、しっかりとした表情や発言に驚かされました。きっとみんなも行事を通して素敵な出会いや新たな発見があったのではないのでしょうか。行事はそういった意味でも貴重な機会です。ぜひ行事によって得たこと、感じた気持ちを、大切にしてほしいと思います。

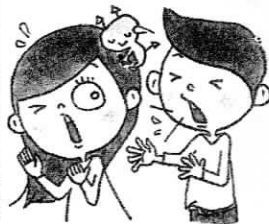
気温の変化が大きい季節。

こまめに衣服の調節を！



かぜのうつり方を確認しよう～予防のために～

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。
〈予防には…〉
マスクを付け、手洗い・うがいしましょう。

②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。
〈予防には…〉
手洗いやうがいをしましょう。

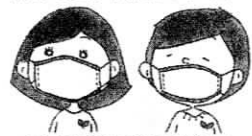
③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。
〈予防には…〉
しっかり眠って、栄養のある食事をとりましょう。

今年はずでにインフルエンザが流行ってきている学校もあるようです。本校でも風邪が流行ってきています。風邪もインフルエンザも予防方法は一緒です。ポイントを押さえて、早め早めから予防を意識することが大切です。

マスクを正しく使えていますか？



鼻からあごまできちんと覆って、効果的に使いましょう！



スマートフォン使いすぎていませんか？

本校でも大半がスマホを持っているように思います。一人にいるときはもちろんのこと、友達といるときにも各々がスマホを触っている姿をみかけることも少なくありません。スマホを触っていないと落ち着かない、気づけば長時間スマホでゲームをしている、なんてことはありませんか？もしかしたら「ネット依存」予備軍かもしれません。

現在「ネット依存」は、治療の専門医の先生がいるほどです。保健室の前にも冊子をおいてありますので、ぜひ読んでみてください。

スマホの使い過ぎは、睡眠、運動、栄養、視力、姿勢、友人関係などに様々な影響を及ぼします。使用をある程度制限する、ルールを作るなど、使い過ぎに注意しましょう。

「スマホ巻き肩」に気をつけて！



ストレートネックとは

首の骨は横から見るとふつうは少し前側にカーブしています。ところが最近、この首のカーブがまっすぐになっている「ストレートネック」の人が増えているそうです。ストレートネックになると、首の痛みや肩こり、頭痛、手のしびれなどの症状があらわれます。その原因のひとつとして、うつむいた姿勢を長く続けることがあげられています。まさにスマートフォンを見るとき姿勢などがそうですね。また、猫背の人はなりやすいといわれているので、白頭から姿勢には注意しましょう。



スポーツの秋

スポーツ傷害をふせぐ！ 3つの「しっかり」

①しっかり睡眠をとる



眠っているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが多く出ます。また、睡眠は疲れから回復させます。

②しっかり食事をとる



バランスの良い食事で、さまざまな栄養素がからだを回復させます。また、エネルギーが補給され、集中力も高まります。

③しっかりほぐす



スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

運動を始めるときは



まず準備運動から

睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



スポーツ時は必ず爪を CHECK!!

爪が伸びている人をよく見かけます。爪を伸ばしてスポーツをしていると、思わぬ事故につながる可能性があります。人をひっかいて傷つけてしまったり、伸びた爪をひっかけて爪がはがれてしまったり・・・接触プレーのスポーツで、爪が人の目に刺さってしまったという事例もあります。体育や部活動でスポーツをする場合には、必ず爪を切るようにしましょう。

また、爪を伸ばすことは衛生的にも良くありません。下表のように爪にはたくさんの細菌がいますが、伸ばせば伸ばすだけ細菌の数は何倍にも増えていくと言われています。

爪の長さ	細菌の数	比率
0.5 mm	4,200 個	1
1.5 mm	53,000 個	13 倍
2.0 mm	630,000 個	150 倍
3.0 mm	3,400,000 個	810 倍

最近本校でも好んで爪を伸ばし、なかなか切ろうとしない人がいますが、長い爪に伴うリスクをきちんと理解してほしいと思います。

ちなみに爪は 10 日で約 1 mm 伸びるといわれています。週に 1 度は爪を切る習慣をつけるといいですね。

爪、伸びすぎていませんか？



爪が長いと引っかかって折れたり、人を傷つけたりして、キケンです！



秋の地域の行事も多く、関西では祭りも盛んですね。秋の行事は地域では、「お月見泥棒」という風習があります。十五夜の日には、軒先を走り回り、お月見の飾りや、お月見の餅をもらいます。何の月もお月見の飾りや餅をもらいます。おつきみどろぼう
お月見の飾りや餅をもらいます。おつきみどろぼう
風習があります。おつきみどろぼう
イベントも楽しいですね。おつきみどろぼうの風習も大切にしたいですね。

