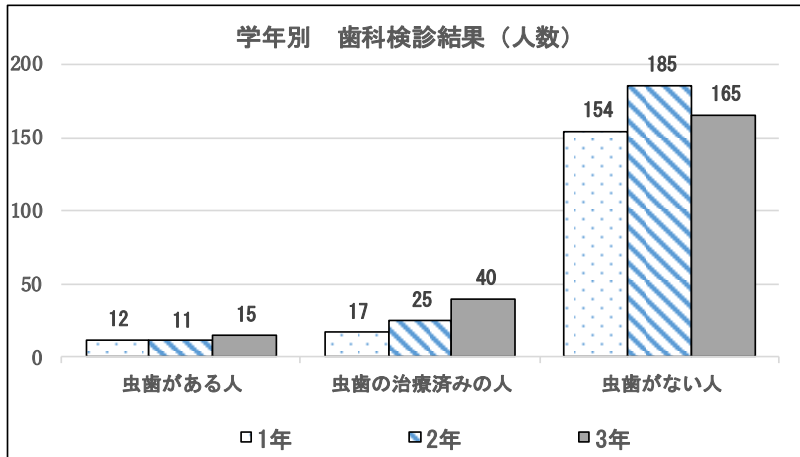
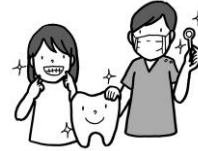


# 保健だより 7月

島根県立松江東高等学校  
保健室  
2019.7

梅雨どきで湿度も高く、蒸し暑く感じる日が増えてきました。  
熱中症にならないように、こまめに水分補給したり、十分な睡眠や栄養バランスのとれた食事と  
ったりして、体調を崩さないように気をつけましょう。

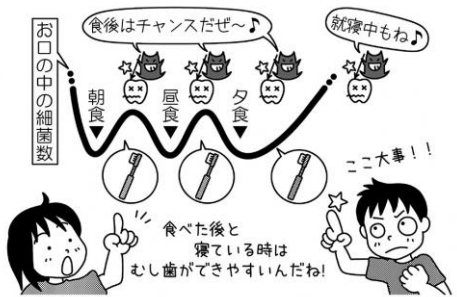
## 歯科検診の結果



虫歯や歯垢の付着がある人に検診の結果を配布しました。自分の歯の状態が確認できましたか？  
受診を勧められた人は早めに歯科を受診しましょう。

3年生は学校生活最後の歯科検診を全員受けることができました。  
虫歯があった人はこの機会に治しておきましょう。

## 食べたら、みがく



## 半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的にきれいにしてもらいましょう。



## 歯がぬけた！ かけた！



ぎゆうにゆう ほきんえき い  
牛乳が保存液に入れて  
歯医者さんへ  
じかんいなき  
2時間以内が  
めやす  
目安です



## 食中毒に注意！

原因となる細菌が食物と一緒に体内に入り、細菌自体やそれが出す毒素によって胃腸などに障害が引き起こされることを「食中毒」といいます。主な症状は腹痛・発熱・下痢・嘔吐などです。また、症状が現れるまでの時間は様々で、遅いものでは体内に入ってから3日後ぐらいに発症するものもあります。

### ★学校で気を付けること

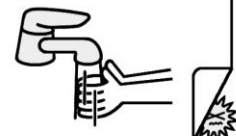
- ・食事の前には手洗いをすること
- ・弁当は涼しいところで保管すること (必要ならば保冷剤も利用してください)



食べ物の傷みやすい季節です  
食中毒の予防は...

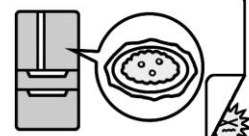
☑ ●つけない

手や食器を洗って清潔に



☑ ●ふやさない

作ったらすぐに食べる  
冷蔵(冷凍)庫で保存する



☑ ●やっつける

十分に火を通す  
75℃以上で1分以上





## スマートフォンと上手に付き合っていますか？

スマートフォンは電話やライン、SNS、音楽にゲームなど様々なことができとても便利です。しかし、使い過ぎはからだや学習に悪影響を及ぼします。また、生活全般に影響を及ぼす「スマホ依存」も問題になっています。

### からだへの影響

#### 【睡眠への影響】

睡眠にはメラトニンというホルモンが関わっており、メラトニンが増えると眠くなり、寝つきもよく、ぐっすり眠れます。しかし、寝る前にスマートフォンを使用すると、スマートフォンが発するブルーライトの強い光がメラトニンの分泌を阻害し、寝つきが悪くなり、睡眠の質が低下してしまいます。

#### 【眼への影響】

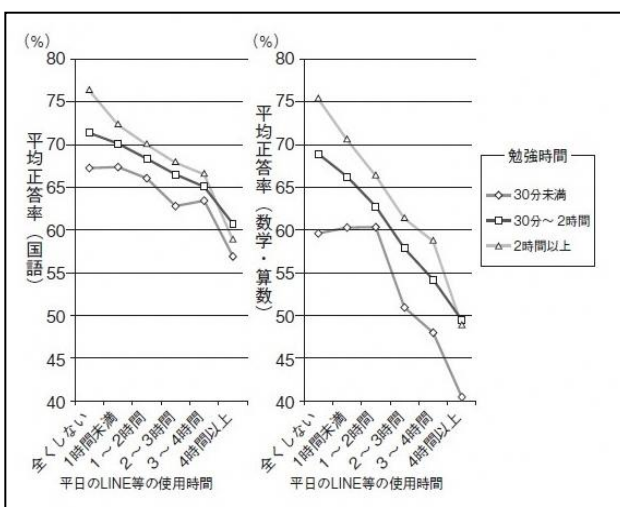
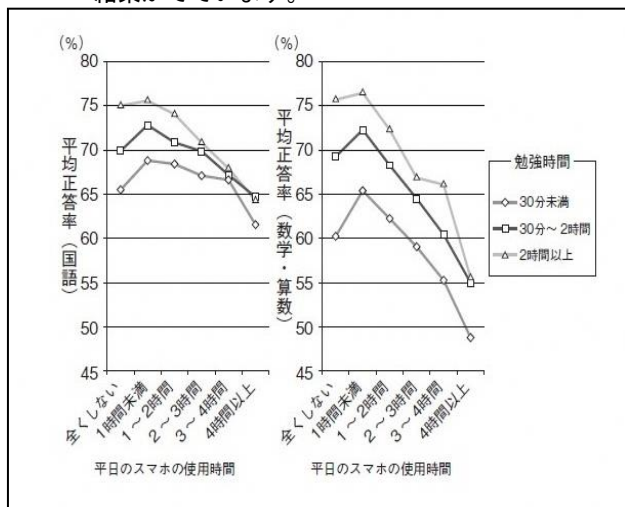
スマートフォンを使用するとき、眼との距離がかなり近い状態が続きます。この状態が続くと、眼のピントを調節する力が低下し、「手元の文字が見えにくい」「近くにピントが合いづらい」といったいわゆる老眼のような症状（『スマホ老眼』と呼ばれています）がみられるようになります。また、最近、近距離で見続けることによる『急性内斜視』が急増しているという報道がありました。この他にも眼精疲労やドライアイなどを引き起こします。

#### 【首・肩への影響】

スマートフォンを使用するとき、姿勢が前屈みになっています。この姿勢は頸椎（首の骨）に大きな負担となります。そのため、この状態が続くと、首や肩のコリ、ストレートネック（首が動かしにくくなる）などの原因となります。

### 学習への影響

東北大学の脳研究の調査結果から、どんなに勉強していてもスマートフォンやラインを長時間使用していると、勉強の効果が現れないどころか成績が下がってしまうという調査結果がでています。



仙台市小5～中3まで7万人の調査結果 「やっではいけない脳の習慣」川島隆太監修 横田晋努著

便利なスマートフォン。でも、便利さだけでなく危険やトラブルもいっぱい潜んでいます。ネット犯罪に巻き込まれたり、いじめや仲間はずれなどに使用されたり、オンラインゲームにはまってネット依存になったり…。また、SNSは匿名で発言をすることができますが、軽い気持ちで発言したことが誰かを傷つけてしまうこともあります。匿名だからといって軽く考えず、自分の発言には責任を持ちましょう。そして、ネット上には間違っただけの情報も多く存在しています。ネット上で見た情報を鵜呑みにせず、本当に正しい情報なのかを考える癖をつけましょう。

