

保健だより



令和6年7月
柏市立光丘中学校

今年は、雨が降る時はかなり激しく、そして晴れの時は日射しが強くと、極端な天気となっております。
体調管理が難しいので、上手に冷房を使っておきましょう。



7月の保健目標

1. 疾病の治療を早くしよう。
2. 夏の健康管理に知恵をつけよう。

5、6月特に多かった「耳・鼻・のどの不快感」

本校では、毎年、2、3年生の宿泊行事後に発熱やかぜ"症状で欠席する人が多くいました。そしてそれが長引くこと...、いわゆる「だるい」「咳が止まらない」「のどが痛い」と訴える人も多い傾向がありました。



①耳②鼻③のど からは、別々のものと考えず、のどの奥でつながっている一つの器官と考える方がよいようです。特に鼻の奥に炎症があると、たんばのどに流れ出て、反射で咳が出続けたり、健康な状態なら空洞になっている副鼻腔という顔の中の場所に膿がたまって、頭痛や気分不良の原因となります。

かぜのピークは過ぎても、しつこい咳や鼻水、のどの痛みに悩まされているら、ぜひ「耳鼻咽喉科」を受診してみましょう。

汗拭き用 黄色い紙、にこした鼻水だったら行く！

そして、これらのかぜ"症状群は、飛沫(せきやく)や接触に上り、感染します。特に接触感染予防のために、タオルを共用して、お手を洗うという方法がありますが...

保健委員が行っているハンカチ検査、持てこたえ人がアセカテスト直前テスト期間中に増えました。これって...? 部活動や運動のついでに汗をかきながら必要と思った人がいるということ? ん? ということは汗拭きタオルがなければ手拭き用もなしというところ? 衛生的にこの目的は成立しない方がいいですよ! 汗拭きと手拭き、使い分けましょう!

もうすぐ夏休み、使う機会も増えますよね。スマホ...もし、街中のみんなが「歩きスマホ」だったら...

547/1500?



いつも混雑している東京・渋谷のスクランブル交差点。そんな1500人もの人が「歩きスマホ」で横断したら...? そんな想定で、数年前ある携帯電話の会社がシミュレーションの動画を作製しました。これは歩きスマホでは、普通に歩く時と比べて、視野が20分の1、歩行速度が70%程度に下がるという研究データに基づいたもので、46秒間の青信号で無事に横断できたのは、1500人中547人だったとのこと。

夏休みには外出も増え、人ごみを歩くことも、スマホを使うことも格段に増えるでしょう。もし歩きスマホで誰かとのつつかってけがさせたり、自分も事故にあつたら...? 「まわりの人からと、深く考えずに使って取り返しのつかないことにならないように。スマホやタブレットなどの情報端末はどんどん進化しますが、安全な使い方は、個人のモラルに左右されているということをお忘れなく。

もちろん、これらのモラルも携帯しよう

たまたまはあえて電源OFFにするのもいいよ!

スマホが壊れては困るよ...

SNSへの書き込み、場外や人が特定される投稿...人を傷つけていませんか?!

夏休み中にぜひPR!! 歯と口の健康に関する標語・川柳・ポスターコンクール

毎年恒例のコンクール。応募のまはりClassroomに貼りつけています。これを機会に歯と口の健康について理解し(理解しないとよい作品は作りませんものね...!!)、表現にチャレンジしてみよう。×切は9/2(月)です。

「もぐもぐと食べる幸せ 歯のおかげ」 ← 昨年度市で優秀賞とされた卒業生(保健委員)の作品です。