



教室掲示用

平成29年7月5日  
津田沼高校保健室

健康診断を振り返って・・・



4月から始まった、健康診断がすべて終了しました。各検診で治療や相談が必要な人には、保健室よりお手紙を渡しています。治療を要するものは、医療機関へ行くのはもちろんですが、自分の体と向き合い、自分の健康にどんな意味があるのか、何が必要なのか、是非考えてみてください。今回の健康診断で学校医の先生よりご指導があった事項は・・・

姿勢が悪い人が多いよ。姿勢が悪いと視力の低下や肩こり、腰痛、頭痛の原因になることがあります。普段から意識してみよう!!

内科 山田兆曜先生

眼科 三橋正忠先生

ウイルス性の結膜炎がはやっています。朝起きて目やにがたくさん出ているようなときは、すぐに眼科に行ってください! 感染性かもしれません。

夏は虫刺されに注意

虫にさされたときは・・・

① 毒針や毒毛があれば、取り除く（毛虫・ハチ等）

ガムテープ・セロハンテープなどを使うとよい

② せっけんとう流水で洗い流す

③ かゆみやはれがあるときは、かゆみ止めをぬったり、氷で冷やす。（かかない!）

虫にさされたときの症状

虫さされは、**かゆくてもかいてはいけません!**（炎症が広がり、細菌感染を起こすことがあります。）腫れやかゆみが強かったときは、皮膚科を受診しましょう

蚊...赤くはれ、かゆみがある

ブヨ...赤くはれ、かゆみが強い、出血することもある  
**ウササの津田虫はこれらしいよ・・・**

蜂...やけるような、強い痛みがあり、赤くはれる  
ハチの毒（特にスズメバチ）は猛毒なので特に注意が必要。

**\*アレルギー症状をおこすこともある**

毛虫...ピリピリとかゆくなる。かくと赤くはれてじんましんようになる

ダニ...おなかやふともも、腕などに赤いぽつぽつができ、かゆみ強い

## もし、街中のみんなが「歩きスマホ」だったら...

いつも混雑する東京・渋谷駅前のスクランブル交差点。そこを1500人もの人たちが「歩きスマホ」で横断したら...そんな想定で、ある携帯電話会社がシミュレーションCG動画を作製しました。これは、歩きスマホでは普通に歩くときと比べて視野が1/20、歩く速度が7割程度になるという研究データに基づいたもので、青信号（46秒間）で無事横断できたのは1500人中547人だったといえます。この数字をどう感じるかは人それぞれ。でも、これからの夏休み中は旅行など外出する用事が増え、人混みを歩く機会も、

スマホを活用する機会も増えることでしょう。もし、歩きスマホで誰かとぶつかり、相手や自分がケガをしたら? トラブルになってしまったら? 想像力を働かせてみてください。進化し続けるスマホやタブレットなどの情報端末。でもその使い方は、個々人の「モラル」に依るところが大きいということを忘れないようにしたいですね。



## SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ① 仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ② 誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③ たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない

一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることになるかも...。よく考えて。

## 暑いとき「こそ」...はだ着のフシギ

あなたは、ワイシャツの下に肌着を着けていますか?

「暑いから、薄着の方が涼しいから着けていない」という人は、実は残念な人です...。肌着を着けていると、汗を吸い取るので服の中の湿度が下がり、涼しく感じます。また汗のべたつきを抑えて、肌のトラブルも防ぎ清潔を保つことができます。

汗は体の熱を冷まします。肌着はその効果をアップさせます。暑い時こそ肌着だあ～!!

夏も下着は必須アイテム!

