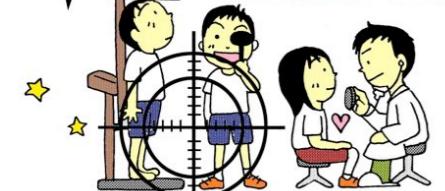




## 健康診断を振り返って・・・

## 健康診断



## 自分のカラダにロックオン!

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！！



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！感染性かもしません。

内科 山田兆曜先生

夏は虫刺されに注意



暑くなると注意したいのが、虫刺されです！津田沼高校も水辺近くにある学校、蚊などが多く発生する環境なので、注意が必要です。屋外で活動する時は、虫よけスプレー、長袖、長ズボン等で虫刺され対策をしましょう。

## 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いい



② せっけんと流水でていねいに洗う



③ かゆみやはがあるときは、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、皮ふ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  
**ウワ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のようになる

ダニ...おなかやふともも、腕などに赤いぽつぽつができ、かゆみが強い

## 教室掲示用

平成29年7月5日  
津田沼高校保健室

## 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人だったといいます。

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うちにしたいですね。

SNSの怖い話  
季上のしくみ

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。

## 夏も下着は必須アイテム！

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～！！

