

# ほけんだより

1月号

武庫中学校保健室

H.28.1.18



## 冬のかくれ脱水に注意!



「脱水」と聞くと、夏に起こるイメージがありますが、実は、冬も起こるんです。冬は、空気が乾燥しているため、知らない間に体から水分が失われていっているのです。また、寒いため、水分をとることを積極的にはしないことも原因です。最初は「口の中がネバネバする」「だるい」といった症状から始まり、放っておくと「食欲低下」や「立ちくらみ」などが起こり、更に悪化すると血液がどろどろになり「脳梗塞」や「心筋梗塞」のリスクも高めるそうです。加湿に気をつけることはもちろん、意識して水分をとりましょう。みかんやりんごを食べるのもいいですよ。

## スマホ・SNS依存症・・・あなたは大丈夫?

SNSとは「人同士のつながり」を電子化するサービス。便利なだけあって、今やコミュニケーションツールとしては、かかせないものになってきました。しかし、武庫中でも、ライントラブルや友達関係のもつれなど、耳にします。そして気になる体への影響。睡眠不足により体の不調を訴える人もちらほらと・・・。日常生活に影響がでている人は、スマホやSNSを使用するには、まだ早い!!自分で使うためのルールが作れ、実行できる人が持つべきだと思います。みんなはどうか?

### ～スマホ・SNS依存症チェック～

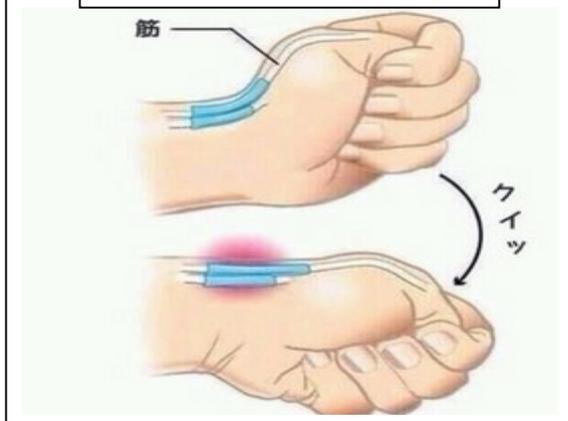
- ①朝起きると、すぐにSNSをチェック。
- ②友達といる時、ずっとスマホをみている。
- ③勉強していても、ついスマホをいじる。
- ④直接話すより、スマホの方が気持ちを伝えやすい。
- ⑤食事中にスマホをみていることが多い。
- ⑥友達からのメッセージに「いいね」やコメントをしないと落ち着かない。
- ⑦着信がないのにスマホが振動したと思ひこむ。
- ⑧常にスマホの充電器を持ち歩く。
- ⑨SNSに書き込むネタのため行動してしまう。
- ⑩空いた時間があればスマホを触る。

\*3コ以上は、依存症予備軍。  
7コ以上は依存しています。

### ～腱鞘炎チェック～

親指を握りこんで手の関節を何度か上下に曲げてみてください。痛みを感じるようであれば要注意です。

スマホを1日1時間以上使用する人はためしてみよう。



## ストーブの上のやかん・・・何のため?



かぜを  
ひかない鍵は  
免疫力!!

保健室では、ストーブの上のやかんでお湯を沸かしています。これを見て、「何で沸かしてるん?」「コーヒー飲むから?」などと聞かれます。これは、部屋の湿度を保つためです。なぜって?1番の理由は、ウイルスの働きを弱めるため。ウイルスの多くは低温乾燥の状態では活発になるからです。また、空気が乾燥すると、のどや目の粘膜が乾燥し、免疫力も弱るからです。保健の先生がかぜをひいていたら、シャレにもならないですからね。手洗い・うがいの他にも、睡眠、栄養、ストレスためない・・・など、自分の免疫力を最大限にあげる努力をしていますのでよ(^ ^)

## ちがいがわかりますか? かんせんせいいちょうえん かせ・インフルエンザ・感染性胃腸炎

### ふつうのかぜ

- 熱(あまり高くない)
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

### インフルエンザ

ふつうのかぜ +

- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ

### ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎

- おなかが痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)