

ほけんだより

福智高等学校 保健部
2016. 12月



＊ もういくつ寝ると…

期末考査や、白熱したクラスマッチ、献血など2学期の学校行事も終わり、あっという間に1年の終わりが近づいています。クラスマッチではみなさんが活発に運動する姿や、クラスを一生懸命に応援する姿に、元気よさや団結力を感じました。みなさんお疲れさまでした。

近頃は寒さも厳しくなり、本校でも風邪やインフルエンザの疑いがある生徒も多く、十分に注意が必要です。予防のためマスクを着用し、元気に1年を終えられるように気をつけましょう。

＊ 風邪のうそ?ほんと?

● 解熱剤はむやみにつかわない

熱はウイルスと戦う免疫細胞の力を強めるため、脳の指令で上がっているのです。ただし、高熱が続くと体力を消耗するので解熱剤で熱を下げます。



● お風呂に入ってはダメ

体温が上がると免疫力も高まります。蒸気による加湿ものどにいいです。ただし、嘔吐や下痢、高熱があるときは入らない方がいいでしょう。



● 厚着で汗をだすと治る

熱があるのに、厚着で無理に汗をかくと、体力を余分に消費してしまいます。



● 水分をこまめにとる

食欲が落ちると水分の摂取量も減ってしまいます。発熱のために汗を多くかいているので、水分の補給は大切です。



歯磨きでインフルエンザ対策!!

口の中には、ウイルスが簡単に侵入しないように、粘膜をガードしているタンパク質の膜があります。この膜は、歯垢などから発生する酵素によって破壊されやすいため、歯磨きをすることによって、この膜を守り、ウイルスが粘膜に侵入するのを防ぐことができますとされています。

毛先が広がったら歯ブラシを交換しましょう!



stop! 歩きスマホ!!



周囲を見ると、歩きながらスマホを操作したり、イヤホンをしたまま自転車に乗っている人を多く見かけます。人や自転車とぶつかりそうになったり、ふらふらしたり…気づいていないかもしれませんが、周りの人は大きな危険を感じています。実際に、歩きスマホが原因で、高校生が駅のホームで電車に接触する事故も起きています。

ニューヨーク・タイムズ記者、マット・ヒテル著『神経ハイジャック—もしも「注意力」が奪われたら』(小塚一宏:その他、三木俊哉:訳/英治出版)によると、携帯電話の「ながら」操作は、人の注意力や記憶力を奪うとともに、強い依存性、中毒性の高いものでもあり、以下のような研究結果が明らかとなっています。

- 「ながらスマホ」をすると、操作を終えてから15秒間は注意が散漫となり、記憶も曖昧となる。
- 運転しながら携帯電話を操作すると、衝突のリスクは通常運転の6倍にも高まる。これは、飲酒運転(4倍)よりも高いことを示す。
- 「歩きスマホ」をすると、通常と比べて視野が20分の1になる。

<http://ddnavi.com/news/317496/a/>



福岡県では、

自転車に乗っている時のながらスマホは、

● 福岡県道路交通法施行細則第14条3号等により、**5万円以下の罰金**



自動車(原付含む)運転中のながらスマホは、

● 道路交通法第71条第5号の5等により、**5万円以下の罰金/違反点1点、反則金有り**と定められています。

また、高校生で注意してほしいのが「歩きスマホ」を狙った犯罪です。自分の周りに注意が向けられていないので、痴漢やひったくりなど、犯罪のターゲットになりやすいのです。歩きスマホが引き起こす事故において被害者・加害者にならないためにも、もう一度スマホの使い方やマナーを見直してみましょう。



早いもので、今年もあと一週間ほどとなりました。皆さんにとって、今年はどうな一年でしたか??けがや、病気、入院した人もなかにはいると思いますが、みなさんが心も体も健やかに新年を迎えられますように。そして3学期、元気に学校に来て下さい!

