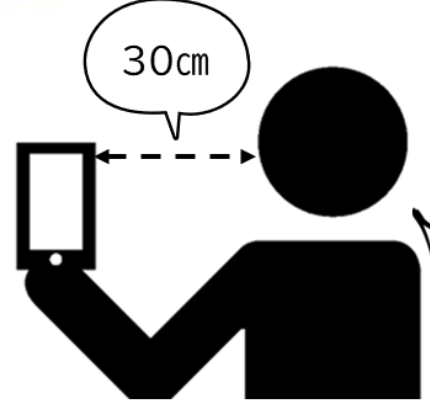


ほけん だより

令和3年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

7月の下旬、我が家にメダカがやってきました。ご飯をもりもり食べ、水槽内を泳ぎまわるメダカちゃんたち。永遠に見ていられます。みなさんはどんなことで癒されますか。



スマホは目と同じ高さで使用。



スマホ首注意

前屈みになる「スマホ首」は、首や肩に大きな負担が。



寝ながら厳禁

横になっての使用で「急性内斜視」を発症する恐れも。

10/10 目の愛護day

スマホ、ゲーム
タブレット...
**30分ごとに
目を休めて。**

目を閉じたり...
景色をぼーっと眺めたり...



目をぐるぐる
回すことは、
かえって
逆効果に。

マッサージを
してみたり...



軽く指で
押さえながら
さするように。

暴力の加害者、被害者、傍観者にならないために
知ってほしいこと。



いのち 生命のあんぜん

～ 性暴力にあうと起こること～

性暴力の被害にあうと、体や心への深刻な影響が、長期間続くことがあります。

体

- 吐気や頭痛
- よく眠れない。
- 息苦しくなる。
- 拒食や過食
- 性感染症にかかったり、妊娠したりすることも。...

心

- 嫌な出来事がフラッシュバックする。
- 外出が怖くなる。
- 楽しさがなくなる。
- 自分を責め続けてしまう。...

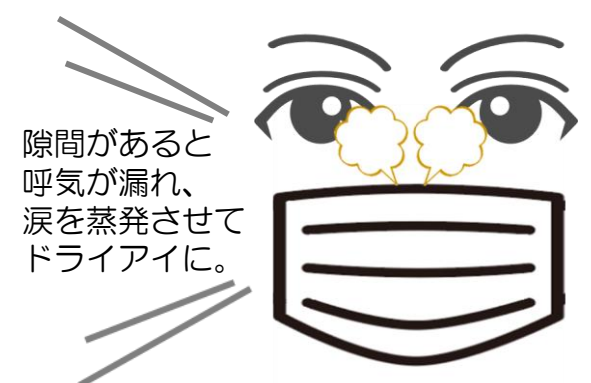
もし性暴力にあってしまったら、一人で抱え込まず、信頼できる人に相談してください。

新型コロナウイルス対策

マスクで ドライアイに!?

番外編

⚠ 鼻の部分、隙間できてない?



隙間があると
呼気が漏れ、
涙を蒸発させて
ドライアイに。

コロナ対策 & ドライアイ防止で
マスクの隙間を最小限に

コロナワクチンを知ろう!

<こんな副反応があるよ>

1回目接種7日目頃から、発赤、かゆみ等が一部見られ、2回目は、多くの方に発熱、倦怠感などの症状が見られました!

<副反応がでた時どうする?>

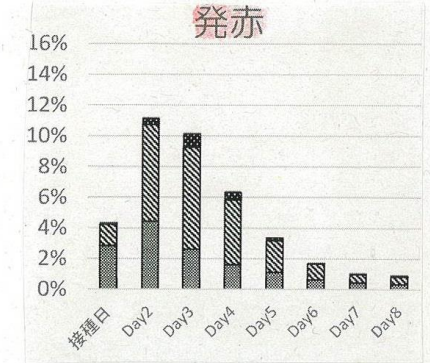
接種後の発熱や痛みに対して、医師が処方する薬以外にも、市販の解熱鎮痛薬などで対応できる。また、発熱時、水分を十分に摂取することをおすすめします!

<予防効果>

ファイザーは、2回目の接種後6ヶ月の発症予防効果は、91.3%!!
モデルナは、90%以上と発表されている。

国民全員にすすめているが、強制ではないこと! 覚えておいてね!!

1TA保健委員(高木・鳥居)

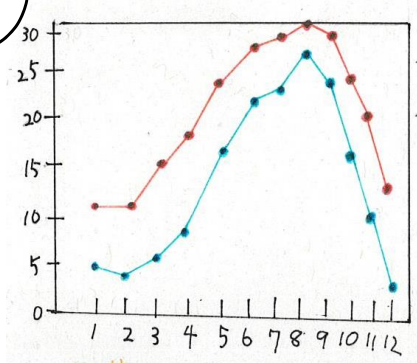


1回目 接種部位の反応

順天堂大学
コロナ研究事務局

気温差に気をつけて! 体調にも変化が!?

2020年
豊橋の最高・最低気温



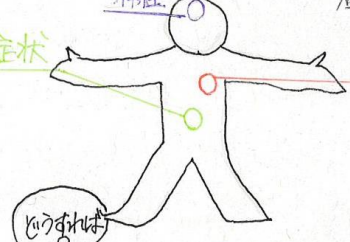
自律神経の乱れ
気温差が大きいと体内の温度を調整するために多くのエネルギーを消費し、その結果自律神経に乱れがおき体調不良になる!

身体的な症状

- 不眠
- 頭痛
- だるさ

心の症状

- ストレス
- 集中力の欠如



肌荒れ
寒暖差によって、肌のバリアや保湿機能を保つために重要な酸素が減少し、肌荒れを引き起こす!

アルコールや香料の入っていないスキンケアアイテムで優しく保湿しよう

季節の変わり目など体にトラブルがつきものなどで
対策をしっかりとしよう!

1TB保健委員(鈴木裕・夏目)