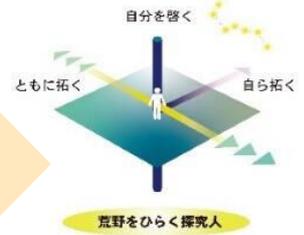


2月 保健だより

2月の
健康・環境目標

- ① 1年間の生活を振り返ろう
- ② 校内美化について意識しよう



学校医・学校歯科医さんからのご指導

眼科 恩田先生より



2/5 学校保健
安全委員会にて

スマホの使用が眼精疲労につながる

近年、近視が増えています。スクリーンタイムの増加が視力に影響しています。病院では「目が疲れる」の訴えが非常に多いです。**スマホは眼精疲労の要因です。**通常1分間に20回まばたきするところを、スマホを見ていると1回しかしていないことでドライアイになります。これは目の上皮が剥がれている状態で、まばたきしても治りません。**睡眠で治りますが、高校生は睡眠時間が短いため、治りにくいことが予想されます。**

市販の目薬に注意！

市販のドライアイの目薬は、血管収縮剤が入っているため充血は治まりますが、根本のドライアイの回復にはならず、使い過ぎはよくないです。病院を受診できる時間があれば受診してほしいです。市販薬なら、ヒアルロン酸かムコスタがおすすめです。

歯科 羽野先生・浅井先生より



**北高生の6人に1人が
歯周病の疑い？！**

歯周病の予防のために そうだ！歯医者さんへ行こう！

本校で歯周病になっている人は多いです。歯周病は症状がありません。**歯石がつくと、歯医者でしかとれないので病院に行ってください。**むし歯がなくても、定期的に病院へ行き、歯石とりを習慣化することで歯周病の予防につながります。

歯周疾患の割合 (%)	歯石	歯肉炎
本校の割合	10.6	7.3
全国平均	4.0	3.7

下のような症状があると、歯周病です。鏡で自分の口の中をのぞいてみて下さい。



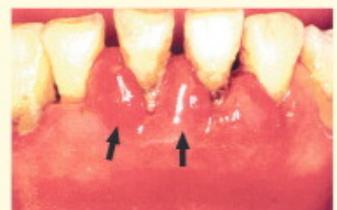
歯石の付着



歯ぐきの退縮・歯根露出



軽度の発赤・腫れ



重度の発赤・腫れ

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

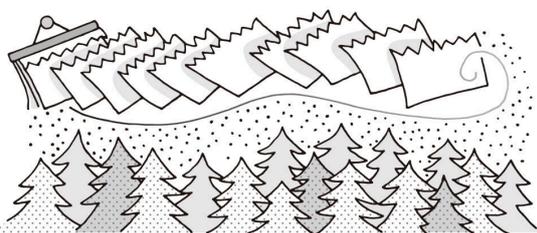
#花粉症注意報

危険なのはいつ?



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

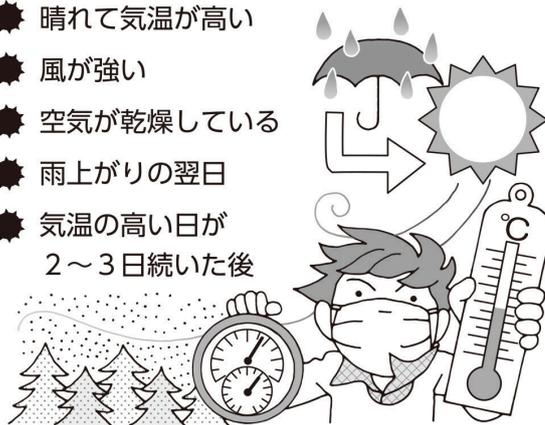
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落ちてくる日没後が特に多くなります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



(上記イラストは日本学校保健研修社「健」より引用)

保健室に相談にきませんか?

(出典 少年写真新聞社)

月経痛やPMS(月経前症候群)の症状でつらくて休む人は少なくありません。悩んでいることがあれば、いつでも相談にきてくださいね。

月経前の心身の不調 PMS(月経前症候群)



頭痛や下腹部痛が起こる



感情の起伏が激しくなる



眠気が強くなる、体がだるい



食欲が増し、食べ過ぎてしまう

月経期の体調不調 「月経困難症」



下腹部痛が起こる



腰痛や頭痛が起こる



吐き気、下痢おなかの張り、食欲不振



疲労感や脱力感がある



いらいらしやすい