

ほけんだより6月 がつ

和歌山県立田辺工業高校 保健室 2018年6月第2号 (Vol. 6)

梅雨時の安全管理について

いたみにくい工夫を！



- 高温多湿な環境は、カビや腐敗菌を増殖させます。十分気をつけて！



- 自転車の傘差し運転は交通違反。傘を差しての歩きスマホもとても危険。

健康診断が終わりました

6月21日で健康診断がすべて終わり、結果を順次返却しています。学校で行う健康診断は、すべてスクリーニング検査です。「受診のお勧め」が出されたからといって必ず異常であるということではありませんが、できるだけ早く受診しましょう。定期的に診察や治療を受けている人は、主治医の指示に従いましょう。また、検診で「異常なし」となっている場合でも、自分で気になることがある場合は受診しましょう。この機会に、健康に学校生活を送るためのチェックとメンテナンスをお勧めします。



大きな地震が起こっています。台風も発生しています。集中豪雨の心配もあります。自然現象は防ぎようがないですが、日頃の準備・心構え・訓練で災害を小さくすることはできます。いつ、どんな場所で起こるかわからないということを念頭に置き、対応を考えて準備しておきましょう。家族で話し合っておくことも大切です。被災地の早い復興を祈りつつ、私たちの備えを点検しましょう。

新常識 ★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗の匂いが臭わないのです。汗腺を発達させるには、
・運動と入浴でふだんから汗をかく
・冷房にあたりすぎない



雷が鳴ったらどうする?

外で遊んでいたら、急に天気が悪くなってゴロゴロという音が…
雷は、あっと言う間に近づいてきます。音が聞こえたらすぐに避難しましょう。

建物や、窓を閉めた自動車の中に入る

まわりに建物がないときは…

木や電柱、煙突など高いものから離れる

傘や釣り竿、バットなど長いものを持たない

両足をそろえてひざを曲げ、前かがみで頭を下げて低い姿勢になる。そのときに地面に手をついたり、寝転がったりしない

SNS それ、送って大丈夫?

@ あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする?

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って(アップして)大丈夫? ボタンを押す前に、一度考える習慣を。

