

＊お家の方にも読んでもらってください。

保健通信

2008.9.1 西浦高校保健生徒会部

セアカゴケグモに ご注意!!

個人の庭などでセアカゴケグモに咬まれる事故が発生しています。特に庭いじりや洗濯物の取り入れ等でスリッパ（サンダル）を履く場合は注意してください。

危険	0
特に注意	↑
注意	↑
噛まれる危険性が高い	↑

特に黒い色の目出しのいいところは注意

はこんな所にいる!!



まだまだ
気をつけよう!!



カラダが知ってる昼と夜

人間のカラダは光を浴びることで、「朝だ」と感じて活動的になります。逆に周囲が暗くなることで、「夜になった」と感じ、眠くなるようにできています。

だから、夜でも強い光を浴びるとカラダが「朝だ!」と勘違いして、いつまでも眠くならないということがあります。

テレビやパソコン、蛍光灯の光などは、すべてカラダが勘違いするのに十分な光の量です。

眠りは脳と心とカラダの栄養源。一日の生活リズムを乱さないように生活をして眠りの質をアップさせましょう。



ちゃんと眠ると...

寝つきがよく、ぐっすり眠って、自然にすっきり目が覚め、昼間も眠くならない時が、よく眠れたときです。その効果は...



- ①学習効果UP↑☆
- ②成長促進☆
- ③美肌をつくる☆
- ④免疫力UP↑☆
- ⑤疲労回復☆
- ⑥ストレス解消・軽減☆

もしもセアカゴケグモに咬まれたら...

咬まれた時の処置の仕方



咬まれた時の症状

- ・咬まれるとはじめはチクリと針で刺したような痛みを感じます。（すぐに痛みを感じないこともあります。）
- ・やがて咬まれた部分のまわりが腫れて赤くなります。痛みは次第に全身に広がることもあります。
- ・悪化すると全身症状（吐き気、さむけ等）が現れることもあります。
- ・通常は、数日から数ヶ月で回復する例が多いです。
- ※なお、悪化（全身症状）した場合は、大阪府立急性期・総合医療センターに医療費助成を申請しています。