

梅雨の季節になりました..

近畿地方では、6月4日頃に梅雨入りを迎えました。今年は特に梅雨明けが遅く、雨がたくさん降る可能性が高いそうです。

保健室では、特にこの時期になると、びしょ濡れになってタオルを借りに来る人や、そのまま授業を受けて「風邪を引いた(〜;)」といって来室する人がちらほら…。(中には、めんどくさいからと言ってあえてびしょ濡れで来る人も…(@\_@;)！)

2014.6.12

大阪府立懐風館高校  
保健室



長時間、体が濡れた状態が続くと、風邪などの体調不良につながることはもちろん、急に体温が下がって生命が危険な状態になることも！  
野外でのイベントで雨に打たれ、多くの人が急激な体調悪化で病院に運ばれた例もあります。

突然の雨にも対応できるように、**折りたたみ傘**や**タオル**をカバンに常備しておきましょう。また、懐風館高校では自転車通学の人が多いですが、**自転車に乗って傘を差すのは非常に危険です**(道路交通法でも規制されています)！自転車の人は、**レインコート**や**着替え**の準備も忘れずに(°\_°)！



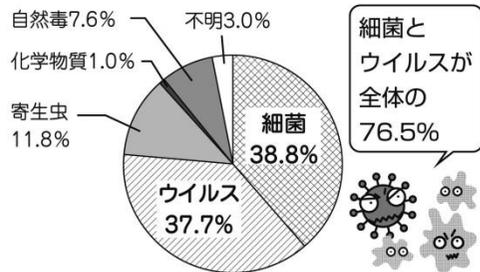
梅雨時は  
食中毒に注意！

食中毒とは？

細菌やウイルスのついた食品、有毒・有害な物質を含む食品を食べることによって起こる、さまざまな症状の総称。

こんな物質が原因で発生しています

【病因物質別発生状況】



1件あたりの患者数では、細菌16.8人に対し、ウイルスは38.9人となっています。

※厚生労働省「平成25年食中毒発生状況」(2014.3.28公表)

食中毒予防の3原則

1：原因菌をつけない

調理のときには、食材や手のほか、まな板や包丁などの調理器具もこまめに洗いましょう。



2：原因菌を増やさない

調理したら、なるべく早く食べましょう。食品を保存するときは、常温の場所に放置しないで、すぐ冷蔵庫に。



3：原因菌をやっつける

食材の中心まで、じゅうぶんに加熱しましょう。特に、肉類は中心部まで、しっかり加熱してください。



こんな人はいませんか？

朝、すっきり起きられない…



授業中、眠くてたまらない



夜、なかなか寝つけない…



保健室に「しんどい(;-;-)」と言って来室する人の話を聞いていると、睡眠を十分に取れていない人がかなり多く見られます。  
「寝たいのに寝付けない」という人も、「色々していたらついつい夜更かししてしまって…」という人も、以下の記事を参考にしてみてください。



そんなあなたに質問です

▶夜は何時ごろ、ふとんに入っていますか？



夜12時より後のあなたへ

睡眠時間が足りないのかもしれないですね。  
食事やトイレの時間を考えて、朝6時半ごろには起きたいものですが、この時間にスッキリ目覚めるために、夜11時~11時半までには、ふとんに入りましょう。

▶昼間、しっかり体を動かしていますか？



あまり動いていないあなたへ

運動不足かもしれません。  
日中、しっかり体を動かしたり、集中して勉強したりすると、ほどよく疲れて、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。



▶寝る直前まで、ゲームやパソコン、ケータイ・スマホをしていますか？



思い当たることがあるあなたへ

ゲームやパソコン、ケータイなどの刺激は、脳の興奮を高め、寝つきにくくします。  
ふとんに入る時間が近づいたら、ゲームやパソコン、ケータイは電源OFF!!  
怖い本を読むのも避けましょう。



睡眠不足のサインです

- ◆日中、眠くてたまらない。
- ◆集中力が低下してきた。
- ◆イライラする。
- ◆落ち着きがなくなった。



みんな、どのくらい寝ているの？



15~19歳の平均睡眠時間

男子 7.46時間

女子 7.37時間

※総務省「平成23年社会生活基本調査」(2012.9.26公表)

よい眠りのために

- ぬるめ(40℃くらい)のお風呂に入る
- 軽いストレッチ  
→深部体温を下げて寝つきやすくなります。
- うれしかったこと、楽しかったことを思い浮かべる。

