

保健だより 6月号

上溝南高校 保健委員会

今年も梅雨の時期がやってきました。

今月の保健だよりでは、梅雨の時期の不調についてと、食中毒について調べました。

梅雨時の不調と自律神経について

梅雨の時期は、なんとなく気分が落ちたり、体がだるかったり、心と体がスッキリしない人も多いのではないのでしょうか。

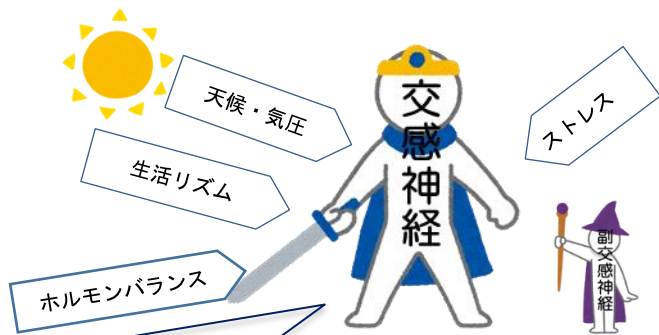
梅雨の時期に起こりやすい症状
体のだるさ、めまい、食欲がない、頭痛、やる気が出ない、集中力の低下、落ち込みやすい など



なぜ梅雨の不調は起こるのか

自律神経 生命活動を維持するために、呼吸・体温・血圧・消化等を自分の意思とは関係なく調整している

自律神経のバランスが理想的な状態



日中は、活動・緊張させる働きをする**交感神経**が優位



夜は休息・リラックスさせる働きをする**副交感神経**が優位

梅雨の時期 気圧や日照時間の影響を受けてバランスが壊れると・・・



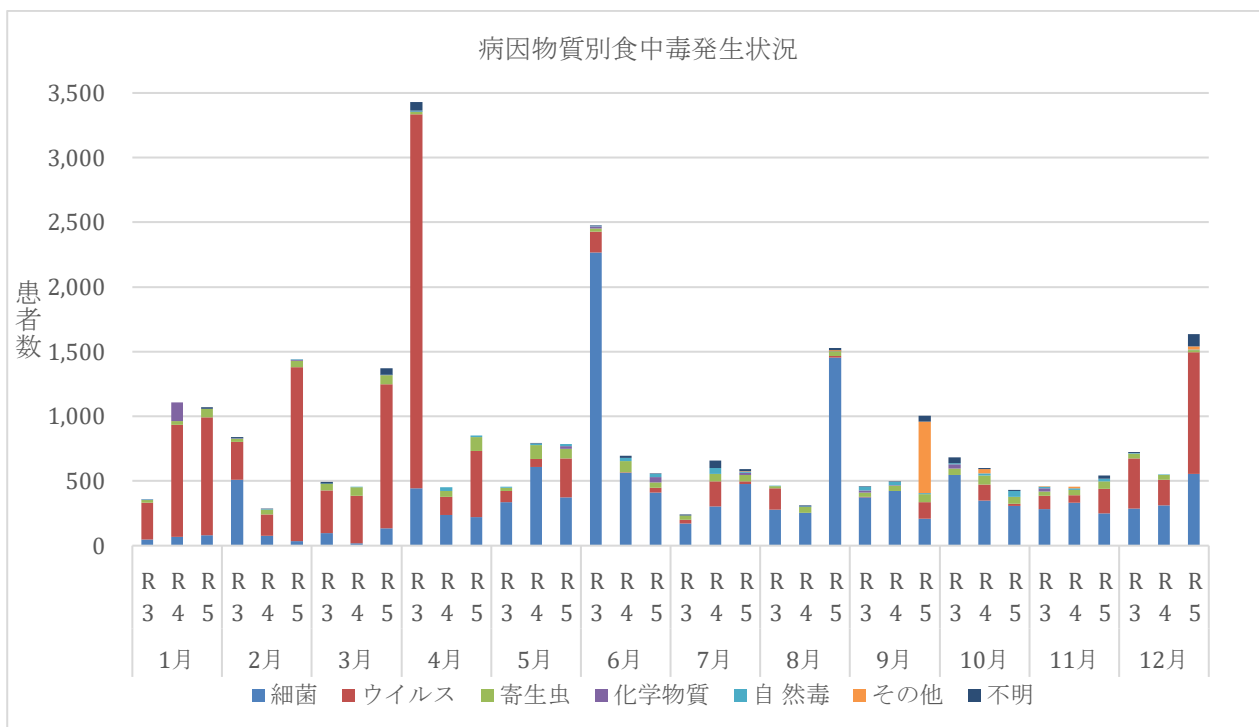
日中に副交感神経が優位になりすぎると、体が重くだるいように感じられる

梅雨時の不調を予防するには

- 規則正しい生活を心がける
食事時間や睡眠時間が不規則になると、自律神経が乱れやすくなり、ますます不調になります。規則正しい生活を心がけ、生活リズムを整えましょう。
- 太陽の光を浴びる
太陽の光は体内時計をリセットして、リズムを整えてくれます。また、光を浴びると神経伝達物質のセロトニンの分泌が促され、睡眠中に優位だった副交感神経を交感神経へと切り替えて体を活動モードにします。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びましょう。
- 入浴を上手に活用する
じめじめした雨で気分が晴れない朝は、熱めのシャワーで交感神経を活発に働かせます。夜は、38～40℃ぐらいのぬるめのお湯にゆっくりつかって、副交感神経を優位にさせると、心と体がリラックスモードに切り替わります。

梅雨時の食中毒について - 細菌性食中毒

細菌性の食中毒とは、細菌を原因とする胃腸炎の一種です。
 主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等で、高齢者や乳幼児では重症となることがあります。



厚生労働省 「R3～R5 月別食中毒発生状況」より作成

年度によって違いはありますが、細菌は高温多湿を好むため、細菌性食中毒は、暖くなる4月頃から多くなります。

食中毒予防の3原則

- ① **つけない**: 食品に食中毒菌を付着させない。→食品を扱う前後は、石けんで手や指をよく洗いましょう。
- ② **増やさない**: 食品中で食中毒菌を増やさない→生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れた後も、なるべく早めに食べましょう。
- ③ **やっつける**: 加熱により菌を死滅させる →食品を十分に加熱しましょう。目安は、中心部温度75℃で1分以上加熱することです。

お弁当で注意すること

- ☆冷蔵庫や冷凍庫に保存しているおかずをお弁当に持っていくときは、必ず再加熱し、よく冷ましてから詰めましょう。
- ☆温かいご飯やおかずは、ふたをする前にしっかり冷ましておきましょう。
- ☆お弁当を詰める前にお弁当箱の内側を、お酢を含ませたキッチンペーパー等で拭いておくと、殺菌作用があり効果的です。
- ☆細菌の繁殖を防ぐ食材として、代表的なものに梅干しがあります。細かくした梅干しを、ご飯に混ぜ込むと、より効果的です。その他、お酢、わさび、しょうが、カレー粉等にも細菌の繁殖を防ぐ効果が期待できます。



6月・7月のスクールカウンセラー(SC)・スクールソーシャルワーカー(SSW)来校日

6月・7月のスクールカウンセラー来校日は、6/19(水)、26(水)、7/10(水)、17(水)です。
 スクールソーシャルワーカー来校日は、6/19(水)、26(水)、7/3(水)、10(水)、17(水)です。
 希望者は担任の先生または柴田先生(保健体育科)、養護教諭まで希望の日時を申し出てください。
 予約制で、希望者多数の場合は日時の変更をお願いすることもあります。