

# ほけんだより 7月 がつ

平成24年6月29日  
我孫子中学校 保健室

梅雨が明けたら、本格的に夏の到来です。暑い日が続くと思います。こまめな水分補給、汗をかいた時のためにタオルと着替えの用意など行い、この夏を元気に乗り切りましょう。



食べ物が原因で病気になることを食中毒といいます。とくに暖かく、湿気が多い梅雨は細菌やウイルスが増えやすく、この時期は特に食中毒に注意が必要です。

食中毒になると、「おなかが痛い」「気持ちが悪い」「吐き気がする、または吐いた」「げりをする」などの症状があります。

## 《予防のポイント!》

### ①菌をつけない

- 調理・食事の前、トイレの後には石けんでよく手を洗う。(手を洗ったら、きれいなハンカチで手をふくことも大切!)
- 調理器具もしっかり洗い、清潔な状態で使用する。

### ②菌を増やさない

- 調理したら、早めに食べきるようにする。
- 食べ物を長時間放置しない。

### ③菌をやっつける

- 食材によく火を通してから、食べるようにする。

(75℃の熱で1分以上加熱するとほとんどの食中毒の菌がいなくなります。)



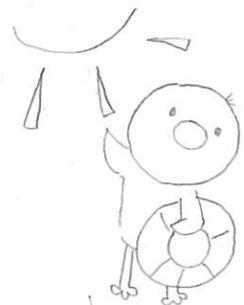
7月 保健委員会から

7月になりましたね。突然ですが、皆さん、今、トイレの使い方はどうですか？次に使う人のことも、ちゃんと考えていますか？トイレトパーパーが床についたりしていませんか？

トイレの乱れは心の乱れです。

自分はあまりきれいに使おうと意識していない人、気をつけるようにして下さい。

そして、自分はきれいに使ってるよ！という人、本当にありがとうございます。7月も元気に頑張りましょう。



# 自分の生活を見直してみよう！

最近不安定な天候が続いています。気温の変化や先日行われた到達度テストで体が疲れ気味、なんて人もいるのではないのでしょうか。しかしその疲れはもしかすると、生活リズムの乱れた、不健康な生活からきているのかもしれない。そこで今回は下にチェック表を用意したので、自分の生活と比較し、問題点を知ることから始めてみましょう！

## 食事編

- ( ) 1日3食食べてない
- ( ) 間食をよくとってしまふ
- ( ) 薄味より濃い味が好き

## 運動編

- ( ) 短い距離の移動でも自転車を使ってしまふ
- ( ) 暑いから外出を極力避ける
- ( ) 1週間に3回以上運動をしない

## 生活編

- ( ) 夜更かしをよくする
- ( ) 休みの日は入浴を忘れてしまふ
- ( ) クーラーを切り忘れてしまふ

各項目2つ以上、総合で4つ以上チェックのついた人は、自分の生活を改善するようにしましょう。そのままの生活を続けると※生活習慣病になったり、体調を崩して学校生活に影響が出てしまうかもしれません。下に健康的な生活の理想をあげておくのでこれを目標にしたり、友達と話し合ったりしてより健康的な生活を送れるようにしてみてください。

※生活習慣病とは…生活習慣が要因となって起きる疾病のことである。主にがん、脳血管疾患、心臓病があり、これらは日本人の3大死因にもなっている。

## 健康的な生活目標

- 偏りなく栄養をとり、脂肪をひかえ変化のある食生活をする。
- 間食はひかえる。
- 適度に運動をする。
- 適正な睡眠時間をとる。
- 1日3食しっかり食べる。



# 熱中症について知ろう！

みなさんは熱中症を知っていますか？これは暑い環境で生じる障害の総称の事ですが、どんな症状でどんな時に発症するのか、具体的に知っている人は少ないのではないかと思います。これからどんどん暑くなりますし、部活動も活発になってきます。これを機に正しい知識を身につけ、熱中症にならないようにしましょう。

## 主な症状

- 熱失神：めまい、失神
- 熱けいれん：けいれん
- 熱疲労：だるさ、吐き気、頭痛
- 熱射病：意識障害

## 起きやすい条件

- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 激しい運動をした時
- 暑さに慣れていないとき
- 体調が悪いとき

## 予防策

- のどがかわいていなくても、こまめに水分(塩分をふくんだスポーツドリンクが好ましい)をとる
- 体を暑さに慣らす
- できるだけうす着になり、直射日光をさける