

ほけんだより 6月

2021年6月11日
大阪市立田辺中学校
保健室

梅雨に入りましたが、晴れて気温の高い日が続いています。気温の高い日は熱中症に気をつけましょう。とくに、体育や部活動があるときは汗をたくさんかくので、水分を多めに持ってきましょう。さて、みなさんは姿勢や呼吸を意識したことはありますか？姿勢が前かがみになっていると、呼吸が浅く、早いものになります。1日のどこかで胸を張って姿勢を良くして、深呼吸する時間を持ちましょう。

☆免疫力アップの生活習慣を身につけよう！☆

今月は“睡眠”について考えましょう。

さて全国で1番、睡眠時間を多く取れている都道府県はどこでしょう？

①秋田県 ②青森県 ③山形県 ④大阪府 ⑤埼玉県 **答えは右下にあります。**

(出典：平成28年社会生活基本調査結果より)

私たちは、人生の3分の1を睡眠に使っています。では、人生の3分の1を使った睡眠にしかできない役割について考えてみましょう。

- ①脳と体に「休息」を与える。
- ②「記憶」を整理して定着させる。
- ③「ホルモンバランス」を調整する。
- ④「免疫力」をあげて病気を防ぐ。
- ⑤「脳の老廃物」をとる。



だから、睡眠不足がつづく…十分な休息がとれていないので疲労がたまる、肌が荒れたり、体重が増えたり、病気にかかりやすくなる等が考えられます。

質の良い睡眠をとるポイントは入浴と寝るまでの過ごし方です。入浴は、就寝の1～1.5時間前に入りましょう。(40℃くらいのぬるめのお湯に15分程度が効果的)高かった体温が下がるタイミングで寝つきが良くなりぐっすり眠れます。また、就寝するまでの過ごし方ですが、スマホ(携帯電話)やパソコンなどのブルーライトは脳を刺激して覚醒してしまい良い睡眠の妨げになります。

寝る前(就寝30分前)はリラックスして、“何も考えない時間”を持ちましょう。テンポのゆっくりした音楽を聴いたり、自分の落ち着いた香りを楽しんだりして「寝る前は何も考えず、頭を使わない」をしてみてください。そうすることで、深く眠ることができて睡眠の質が上がります。

質の良い睡眠をとって免疫力をあげ元気に過ごしましょう！

☆こころの健康…へレン・ケラーより☆

「もし、世界に喜びしかなかったら、勇敢になるとか、
忍耐強くなるとか、学ぶことは決してなかったでしょう。」



梅雨の時期、食中毒に注意！

梅雨の時期は気温が高く、湿度も高い日が多いため食べ物が腐りやすいです。この時期は、食べ物は冷蔵庫に入れる。また、生ものを食べるのを控える。食中毒の予防に①調理前の手洗いする、②調理道具は清潔にする、③調理でしっかり加熱する！などをして食中毒にならないよう気をつけましょう。

こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

✕ 腐ったものを食べると食中毒になる
腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がかっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がかっついてても味や色、臭いが変わらないので、気づかいうちに食べて食中毒になることがあるのです。



✕ 生野菜では食中毒にならない
食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



◎熱中症対策！

対策にまずは、生活リズムを整えましょう。「寝る」…睡眠はしっかりとる。「食べる」…朝食をとる。「飲む」…朝、起きたらコップ1杯の水分をとる。「寝る」「食べる」「飲む」を意識して過ごしてください。とくに、朝のコップ1杯の水分はとても大切です。寝ている間も呼吸や寝汗でカラダの水分は蒸発しているので、朝にカラダへ水分補給をしてください。

朝ごはんのおすすめは、カラダに必要な水分も塩分も摂れる“みそ汁”です。

また、朝に健康観察をして体調がすぐれない日や病み上がりのときも熱中症になりやすいので無理をしないよう気をつけましょう。

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより **水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。



※え：①の秋田県です。8時間2分睡眠時間をとっているようです。ちなみに、2位青森県、3位山形県、40位大阪府、47位埼玉県となっています。大阪府は7時間36分です。