



6月は雨の日が増え、湿気や気温の変化によって体調を崩しやすい季節です。さらに、高温多湿な環境になるため、食中毒が起こりやすい時期でもあります。お弁当や飲み物を長時間放置しない、食事の前には石鹸でしっかり手を洗うなど、日頃の予防を意識しましょう。また、蒸し暑さで汗をかく機会も増えるため、こまめに水分補給をして脱水を予防することも大切です。毎日の小さな心がけを積み重ねながら、元気に6月を過ごしていきましょう。

健康診断 まだまだ続きます

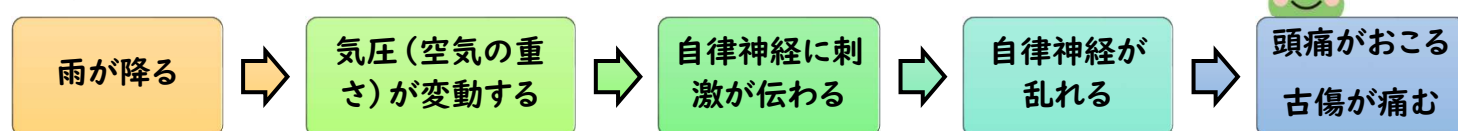


日時	健診項目	実施対象者
6月4日(木)	内科検診 	2年生全員
6月10日(水)	歯科検診	3年生全員
6月18日(木)	内科検診	3年生全員

天気痛を予防しよう

雨が降ると頭が痛くなる、昔のけがが痛むといった人は多いのではないのでしょうか。実はこれは偶然ではまりません。雨天による気圧の変化が体の痛みを引き起こすきっかけとなっているのです。

天気頭痛のメカニズム



片頭痛の予防と対応

天気痛で最も多い不調が片頭痛です。こめかみの辺りがズキズキ脈打つように痛むのが特徴で、吐き気を伴うこともあります。さらに、首や頭部、肩、背中の筋肉の緊張(凝り)も片頭痛に関係しています。

① 片頭痛を予防しよう

○自律神経を整えよう

朝起きたらまず太陽の光を浴びる、毎朝朝食を食べる、適度な運動を取り入れる、ぬるめの湯で入浴するという基本的な生活習慣を実践することで、自律神経が整い、片頭痛が起こりにくい体を作ることができます。

○カフェインの取り方に注意しよう

カフェインは交感神経の働きを活発化させます。交感神経は、体を運動時のような興奮状態にする神経ですから、夕方や夜にカフェインをとると、目が冴えてしまってなかなか寝付けなくなります。すると睡眠サイクルに乱れが生じ、自律神経も乱れやすくなります。カフェインをとるなら午前中だけにする、一日にコーヒーは一杯までにするなど、工夫しましょう。

① 片頭痛の対処をしよう

○耳マッサージをしてみよう

耳には副交感神経が多く分布しています。そのため、耳をマッサージして血流をよくすることで、自律神経が整いやすくなります。気づいたときに、両耳をやさしくひっぱったり、前後にぐるぐる回したり、折り曲げてみたりしてマッサージしましょう。頭痛が起きた後だけでなく、普段から習慣的に行うことで、頭痛の予防につながります。

保健委員のひとこと 担当 2年2組 宇都宮さん 糸山さん ～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～



食中毒の予防について

(画像引用元：厚生労働省)



【家庭での食中毒予防】

いつも何気なく食事をしている家庭でも、食中毒が起こることがあります。食中毒を起こす可能性を低くするために、食中毒予防の3原則である、「つけない」「増やさない」「やっつける」を守りましょう。

- ①細菌を食べ物につけない(手洗い、器具の洗浄)
- ②食べ物に付着した細菌を増やさない(適切な温度での保管)
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける(加熱殺菌)

この3原則以外にも、お肉や加熱用の二枚貝をよく焼いて食べるなど、実践しやすいことから始めてみましょう。家族や自分の安全な食事を守るために、今日から気にかけてみてください。

【食中毒の原因と対応】

食中毒の原因はさまざまで、原因や症状によって治療方法は異なります。早期治療が大切なので、体調に異変を感じたらすぐに病院を受診してください。

(2年2組宇都宮さん 参考：[食中毒 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp))



食中毒の原因について

主な原因となるもの

- ・細菌：サルモネラ菌、O157、カンピロバクターなど
→ 生肉・加熱不足の食品の中で増える
- ・ウイルス：ノロウイルスなど
→ 手洗い不足やノロウイルスの感染者などから広がる
- ・自然毒：毒キノコ、フグなど
→ 誤って食べると自分の身を危険にさらしてしまう
- ・化学物質：洗剤や薬品の混入
→ 保管ミスや誤った使用で発生する

食中毒を防ぐには...

- ・ しっかり手を洗う
- ・ 食品を十分に加熱する
- ・ 生ものは低温保存する
- ・ 調理器具を清潔に保つ など

食中毒は「細菌・ウイルス・毒・化学物質」が主な原因となります。

清潔・加熱・保存などの衛生管理を徹底することで、食中毒を予防しましょう。



(2年2組糸山さん 参考：[食中毒 | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](http://mhlw.go.jp))

🐸 保健室からの挑戦状：この保健だよりの中にかえるは何匹いるでしょうか？答えは保健室まで聞きに来てね。