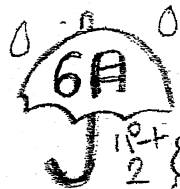


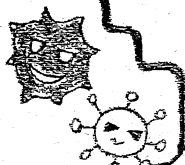
保健だより



2018年(平成30年)6月22日
明石市立大久保中学校
保健室

今日で期末テストが終わりましたね。お疲れ様でした。
これから総体に向けて部活動を頑張る大切な時期だと思います。
どんな時に体調を崩したり思わぬけがをしないように、朝昼晩
3食しっかり食べて、特に睡眠・休息を取りながら元気に過ごしましょう。

食中毒に気を付けよう



食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質
がついた食べ物を食べることにより、下痢や腹痛、発熱、
吐き気などの症状が出る病気のことです。時には命にかかります。

細菌による食中毒にかかる人が多くなるのは気温が高く、細菌が
育ちやすい6月から9月ごろです。食中毒にからないように
予防していきましょう。

◇ 予防 ◇

手洗い：食事を摂る前にかはらす"手を洗う"習慣がける。
石けんをよく泡立てて洗い残しのないようしっかり洗う。

食中毒を
防ぐための
3つの方法

洗
手や洗える食べ物、
お皿、包丁、食器を
しっかりと洗い
清潔にする。

増やさない
生ものや作った料理
は早く食べる。
残った食べ物は
冷蔵庫に入れて保存。

やっつける
料理をする時は
食材の中心に
熱がとおるよう
十分に加熱する。

睡眠Q&A

健康な体をつくるために睡眠は欠かすことができません。
自分の睡眠を振り返り、ぐっすり眠ることを心がけましょう。

Q 夜更かすとどんな影響が
あるの？



A 寝てる時と起きてる時のリズムが崩れる
体のリズム(ホルモンのバランス)が狂って
体の調子が悪くなる。
イライラして落ち着きがたくなり、
気分が落ちこんでいる。
勉強に集中できなくなる。
体の老化が早くなる。

Q 前日遅く寝た時は、
その分朝はゆっくりがいい？

A 私たちの体には体内時計
があり、朝太陽の光をあびて
一日を始めるしくみになってい
ます。そのリズムを崩さないよう
起床時間は一定にしましょう。

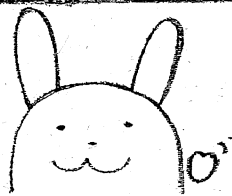
Q 「寝る子は育つ」ってどういうこと？

A 睡眠中には成長ホルモンが
たくさん分泌され、骨や筋肉の成長を
促しています。
成長ホルモンは、傷んだ体の修復
にも、脳と体の疲れをとることに
関係しています。
成長ホルモンは、睡眠後2-3時
間でたくさん分泌されるといわれて
います。また深く眠った方が
ホルモンの分泌量が増えます。

Q ぐっすり眠るためには
どうしたらいいの？



A 寝る前にテレビやパソコン、
携帯電話などは使わない。
寝る2-3時間前に入浴する。
(40℃以下のお湯がオススメ)
寝る前に夕食・夜食をとらない。
ストレスをためない。



こんにちは。教育実習生の蓬菜 舞です。
みなさんが元気に学校生活を送っている姿を見て、
とても勉強になりました。約1ヶ月間ありがとうございました。