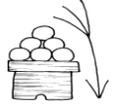


ほけんだより 9月号



能勢高校保健室

9月に入り朝晩の気温が少し下がりましたが、日中はまだまだ暑い日も多いです。夏の疲れや急な気温の変化に体調を崩して保健室へ来室する人も増えています。体調管理はできていますか？ 今一度、生活習慣を見直し規則正しい生活リズム確立して元気に過ごしましょう。



今週末は文化祭がありますね。毎年文化祭前に心配になることは、食中毒です。調理を行わない人も、この機会に食中毒の予防法を知り、日常生活でも気をつけるようにしましょう。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、次の3つのことがポイントになります。

①つけない

手についた雑菌や生の肉や魚などを調理したまな板についた菌が、食べ物につかないように、調理前や使用の度にきれいに洗いましょう。食品の保管の際にも、他の食品についた細菌が食べ物に付着しないよう、食べ物は密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

②増やさない

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になるので、冷蔵庫などに入れて低温で保存することが重要です。

冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

③やつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。（加熱時間と温度によって違いは出てきます。）特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。目安は中心部の温度が75℃で1分以上加熱することです。布巾やまな板、包丁などの調理器具にも細菌やウイルスが付着するので、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて雑菌しましょう。

食中毒かなと思ったら・・・

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、むやみに市販の下痢止めなどの薬を服用しないようにし、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。

Let's Sports!

カゼや食中毒など“季節の病?”も少なく、さわやかに活動できる秋です! TV・パソコン・ゲーム・マンガ・塾通い…、運動不足気味の生活を見直しましょう! 運動することによって、こんなにもたくさんのメリットがあるんですよ!



早寝早起きで生活リズムを整えよう

生活リズムを整えるために、まず早寝早起きから始めてみましょう。早寝早起きをすることにより、睡眠時に深い睡眠と浅い睡眠をきちんと交互にとることができるので、ホルモンが活発に出て、からだの成長や調子を整えることができます。

睡眠時に分泌されるホルモン

●からだを成長させる『成長ホルモン』

成長ホルモンとは、脳下垂体というところから、眠り始めてすぐのノンレム睡眠のときに最も多く分泌されます。

●勉強したことを脳に記憶させてくれる『記憶のホルモン』

アックスという記憶のホルモンが早寝早起きをすると活発に出ます。このホルモンは、記憶はもちろん、勉強への意欲ややる気、そして集中して物事に取り組む力にも関係します。

●朝、脳とからだを起こしてくれる『目覚めのホルモン』

コルチゾールという目覚めのホルモンが夜明けとともに分泌されます。コルチゾールは、朝になったら体温を高くして、血液の巡りを良くし、からだを活発に動かせるようにしてくれます。

他にも

睡眠には元気を作る働きがたくさんあります。

- からだの疲れをとる。
- 脳（心）の疲れをとる。
- からだの抵抗力（免疫力）を高める。

十分な睡眠で、翌日のエネルギーをしっかり貯え健康な生活を送りましょう!