

# ほけんだより 9月号

能勢高保健室

夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？9月は夏の疲れが出やすい時期です。なんだか調子が出ないなと感じている人や、まだまだ夏休み気分が抜けてない人、多くいるのではないのでしょうか？生活リズムを学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう！

## 9月1日防災の日 もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。



## この時期、食中毒に気をつけよう！



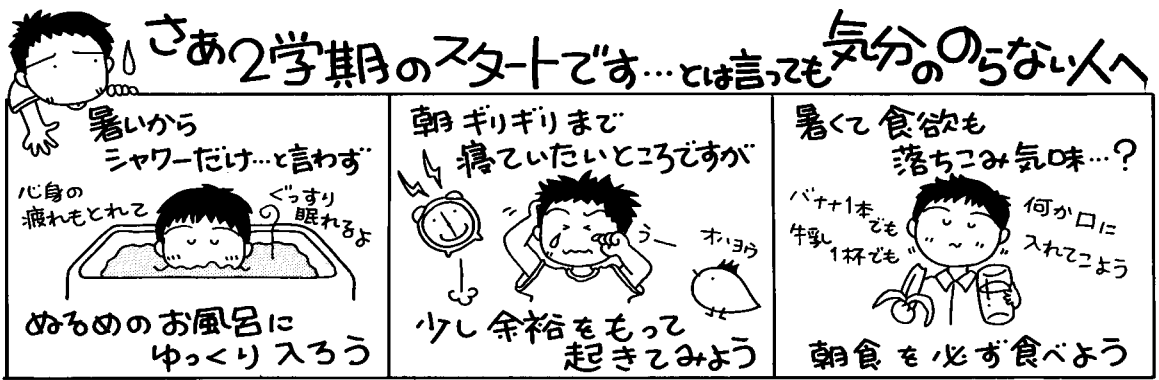
今月末は文化祭がありますね。毎年文化祭前に心配になることは食中毒です。調理を行わない人も、この機会に食中毒の予防を学び、日常生活でも気をつけるようにしましょう。

人間の口から肛門までの消化管には、「腸内細菌」といわれる微生物がたくさん住んでいます。その種類は約300種類ともいわれ、働きにより善玉菌と悪玉菌に分けられています。善玉菌で有名なのが、ヨーグルトに含まれているビフィズス菌や乳酸菌などです。

実はこの善玉菌、食中毒菌に対する免疫力に深い関わりがあると考えられています。腸の中に侵入してきた食中毒菌に対してバリアを張り、菌の侵入を防いでくれているのです。

また、善玉菌は、腸の掃除役として知られる「食物繊維」が大好き。食中毒の気になるこの季節、腸の中で善玉菌に元気に活動してもらうためにも、納豆や大根、ゴボウなど、食物繊維を多く含む食事を心がけてみてはいかがでしょうか。そしてデザートにはもちろん「ヨーグルト」ですね！





夏の暑さで「だるい・疲れやすい」「食欲がない」「不眠や睡眠不足」など夏バテの症状は、夏の終わりに近づき、朝晩涼しくなってくると、一気に体の不調となって現れてくる9月の産物です。夏休み中は、夜更かしのために睡眠不足になり、朝は起きられず朝食を食べない生活習慣が夏バテを促進する原因となります。睡眠不足は集中力がなくなり、夏風邪をひくなど病気のもとになります。

夏バテを解消する方法として、生活リズムを整えて、規則正しい生活を送るといごく当たり前のことが大切です。

- ①のどが乾いた感じがする前に、こまめに水分補給
- ②早寝早起きを実践して、良質で十分な睡眠
- ③朝昼晩と3度の食事をしっかり食べる

しばらく暑い日が続きますが、夏バテを予防して、体調管理をしっかり行いましょう！

## 「自転車だから」は許されない！

スマホのながら運転・傘差し運転・信号無視・踏み切り立ち入り等々。自転車だから、と軽い気持ちでしていませんか。交通法の改正で14項目の危険行為が決められ、罰則が厳しくなりました。危険運転を3年以内に2回以上繰り返すと講習を受けなければなりません（講習料5,700円）。14歳以上なら、みんな対象です。「罰則があるから」ではなく「人に危害を加えない」「自分を危険にさらさない」ために、危険な運転は止めましょう。ちなみに講習をスルーすると、罰金50,000円！

### 危険行為 14項目

- ・信号無視・通行止区間での運転・歩行者専用道路における運転・交差点右折時の優先通行車の進行妨害・環状交差点の進路妨害や必要以上の速度による進入・一時停止無視・反対車線の運転・自転車が進行できる区間内において歩行者を妨げるような速度での運転・ブレーキ不良による自転車運転・踏切遮断時の進入・泥酔運転・優先道路信仰者の妨害・安全運転義務違反（傘差し運転・携帯電話しながら運転・運転中のイヤホン使用）