



2号

2019年6月26日 尼崎市立小田中学校 保健室

6月25日(火)の尼崎市は、最高気温が30℃、最低気温が19℃でした。この日のような気温差の大きい環境にいますと、私たちの身体はその気温差に対応しようとして必要以上にエネルギーを消費してしまい、体調をくずしやすくなります。気温の差による体調不良をふせぐために大切なのは、**生活リズムを整える・バランスの取れた食事をとる・適度に運動をする・リラックスタイムをとる**ことです。

気温の差は、外だけでなく室内でも同じです。冷房の使用が増えるシーズンですので、身体が冷えすぎることがないように温度調節を！

しっかり体調管理をして、この時期を健康に過ごせるといいですね。

健康診断を終えて

4月から実施してきた健康診断もほとんど終了しました。「結果のお知らせ」をもらった人で、病院に行く必要のある人は夏休み等を利用して、早めに受診してその結果や治療の経過を学校へお知らせください。



1学期 環境衛生検査

6月17日に薬剤師の先生に来ていただき、1年4組の教室で**空気・明るさ・温度・湿度の検査**を行いました。どの検査も基準値を満たしていて、**非常に過ごしやすい環境**とのことでした◎

冷房を使用している時も時々窓を開けて空気の入れ替えを行ってくださいね。

気をつけよう！食中毒が増える季節です。

どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌 (O157など)
カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。

セレウス菌は河川や土など広く分布しています。土がつきやすい穀類や豆類などを

使った料理(チャーハンやパスタなど)が原因になります。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを空温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



身体測定の結果から・・・「2測定」の平均値です

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年生	153.0	151.5	46.1	43.6
2年生	158.2	154.1	48.9	47.7
3年生	164.2	157.0	52.4	53.4



身長を伸ばすのに欠かせない睡眠の話

骨をたてに伸ばし、身長を伸ばしてくれる「成長ホルモン」は1日のうちで、寝入りの最初の深い睡眠の時(眠りについて1時間～3時間くらい)に最も多く出ます。深い眠りにつくためには、また、寝る直前のストレスは成長ホルモンの敵！寝る前にストレスがかかると、身長の増加がさまたげられてしまいます。寝る直前には、苦手な科目の勉強やゲームなどはひかえて、リラックスして眠りにつけるよう工夫しましょう。

●「睡眠不足」は百害あって一利なし

睡眠不足は、身長の増加の妨げになるだけでなく、集中力・注意力の低下、学習能力の低下につながります。また、心の健康をくずしやすくなるとも言われています。

●携帯電話が睡眠を悪くする

携帯電話の画面に使われるブルーライトは、規則正しい睡眠の働きをしてくれるホルモンの分泌量をおさえてしまい、睡眠が浅いなどの睡眠障害が出やすくなります。



自分の「睡眠習慣」を見直してみよう

●休日の「寝だめ」はNG！

平日は夜ふかししても、休日、たくさん眠ればいいよね



✗ 睡眠は、貯められません！



それどころか休日に眠りすぎると体内リズムがくるい、休み明けの朝に起きられなかったり、昼間にぼーっとしてしまったりすること・・・。