

保健だより

2015年9月号
英真学園高等学校
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。それに伴い
休み中との異なった生活リズムに加え、暑さなどで体調を
崩しやすくなります。疲れている時は、いつもより早めに
寝て、次の日に疲れを残さないようにしましょう。
また2学期は行事もたくさんあります。万全の体調で
のぞめるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



気をつけよう！寝る前のスマホ・タブレット等の光刺激

寝る前のスマホやタブレット。少しだけ楽しむつもりが、つい夢中になっていつの間にか眠れなくなった…という経験はありませんか？ここ何年かでスマートフォンやタブレットは、ずいぶんと普及してきましたが、強い光刺激が睡眠・健康の妨げになっているのが問題となっています。パソコン・スマホ・タブレットなどから出る強い光は、夜間（特に眠る前）に浴びると 眠りを誘うホルモンである”メラトニン”の分泌がおさえられてしまいます。そのため寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして、朝起きても疲れが取れないなど、生活リズムや体調を崩してしまう人が増えているそうです。



またもう一点気をつけたいのは、「目の水晶体は、若いときほどブルーライトを透過しやすく、その影響を受けやすい」ということ。皆さんぐらの年代は特に、目の健康の面から考えても、スマホ・タブレット等の使い方について注意が必要です。

ブルーライト … LED液晶などから強く発生します
(380nm~500nm)



毎日を健康に過ごすには、食事・運動・休養および睡眠のバランスが取れた生活を続けることが大切です。自分の生活を見直して、規則正しい生活をするために、自分でも出来ることを考え、実践していきましょう。

特に、体調不良になりやすい・体調の悪い日が続くなどの症状がある人は、まずは生活習慣を見直してみてくださいね。



学園祭に向けて

★食中毒を予防するための3つのポイント★

1. 清潔【細菌をつけないこと】

- 調理前に、必ず消毒液で手を洗う。生の肉、魚、卵を扱った時は、そのつど手を洗う。
- ふきんやスポンジ、食器などは、使用后すぐに洗剤と流水で洗う。また、生の肉や魚を切った後の包丁やまな板は、洗ってから熱湯をかける。
- 手指に傷のある人は、手袋をつけて調理する。



2. 迅速【細菌が増える時間を与えないこと】

- 作り置きをしない。
- 凍結している食品は、料理に使う分だけを冷蔵庫の中や電子レンジで解凍し、解凍後はすぐに調理する。



3. 加熱または冷却【細菌を増やさないこと】

- 細菌は熱に弱く、ほとんどの菌は死んでしまうので、加熱して調理する食品は十分に加熱する。
⇒中心部の温度75度で、1分以上の加熱を目安とする。
- 食品は、冷蔵庫(10度以下)や冷凍庫(-15度以下)で冷却保存する。
- 温かく食べる料理は常に温かく(65度以上)、冷やして食べる料理は常に冷たく(10度以下)しておく。



基本をおさえて、 食中毒予防！！



9月9日は救急の日！！

暑いと鼻血も出やすいですね→ **自分でできる応急手当**

●鼻血…軽く下を向いて、鼻をつまみましょう！

注意点：鼻血がのどに降りてきて吐き気に繋がるため、上を向かないこと

首を痛めることがあるので、首のうしろを叩かないこと

繊維が残ることがあるので、ティッシュを鼻につめないこと

止まったからといって、鼻をかんだり鼻をこすり過ぎないこと

