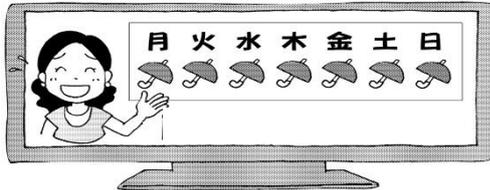


保健だより 6月



令和6年6月
大門中学校保健室
第3号

梅雨の季節を迎えようとしています。この時期は蒸し暑かったり、肌寒かったりと気温の変化が激しく、体調を崩しやすい時期です。また、食中毒の発生しやすい時期でもあります。健康管理・衛生管理を心がけましょう。



梅雨時も健康で過ごすために

雨の日が続き、ジメジメと湿気の多い毎日です。こんなときはつい気分もしめりがちに…。晴れた日には外で元氣にからだを動かしてリフレッシュを心がけましょう。梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください。

<p>食中毒要注意</p> <p>「しっかり」手を洗い「清潔な」タオルでふくことが、食中毒予防の基本!</p>	<p>熱中症に注意</p> <p>湿度の高い梅雨時も要注意。体育館の窓は開けて、無理はしないこと。</p>	<p>事故やケガに注意</p> <p>傘さして視界が悪くなりがちに。廊下もすべりやすくなるので気をつけて。</p>	<p>からだや衣服を清潔に</p> <p>汗ばむ季節。毎日入浴して気持ちよく過ごそう。衣服の洗濯もこまめにね。</p>
--	--	--	--

ぐっすり睡眠 week② -保健委員会より-

快眠習慣づくりで健康力&記憶力をアップさせよう!!

★学習した知識が消えないように、脳に貯蔵するために睡眠はとっても大事なのです。

どれも健康な生活を送るために、必要なことだね。

- つかれた体や脳を休める
- 病気に抵抗する力を高めたり、傷ついた細胞を治す
- 記憶や感情の整理をする
- 子どもの場合、成長をうながす

睡眠には次のような大切な役目があるのを知ってる?

快眠と記憶力アップを生かした生活パターン(時間)をつくらう

家を出る時刻を定める 7時

就寝時刻の1時間前にはブルーライトシャットアウト 22時

レム睡眠がたっぷりとれる睡眠時間(7時間)を確保できる就寝時刻 23時

家を出る1時間前には起床 6時

就寝時刻の3時間前には食事を済ませる 20時

快眠は健康力だけではなく、記憶力アップの土台!

自分の生活パターン(時間)を見て、記憶力アップの土台をつくり、効果を実感できたら、継続していきましょう。

ジメジメした梅雨 食中毒を予防しよう

★食中毒予防注意報・・・「感染性胃腸炎」「腸管出血性大腸菌(O157)」に注意!!

これから、食中毒の多発する時期をむかえます。給食前や清掃後、トイレの後には、シャボネットを使って手洗いをし、自分でできる予防を心がけましょう。(清潔なハンカチやタオルも忘れずに)

<予防策1> 日ごろからよく手洗い、消毒する習慣を身に付けておきましょう。

<予防策2> 食べ物は十分に洗い、できるだけ加熱してから食べましょう。

