

ほけんだより

平成30年6月22日
日比崎中学校
保健室 NO.3.

日比崎中学校保健安全部キャンペーン

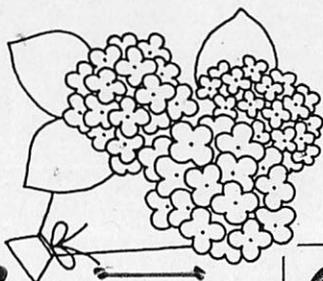
「保安部おすすめ睡眠講座！パート1」を実施しました。

○期間 平成30年6月18日(月)～22日(金)
帰りのHRを利用。一日一問の出題。

○目的 スマホやインターネット等の普及で、生活環境が大きく変わってきた。この環境の変化が原因で生徒達の生活リズムが崩れたり・睡眠不足等で体調不良を訴える生徒が増えている。クイズ形式で、生活リズムや睡眠の大切について考えさせる。
※ほけんだよりに睡眠クイズを連載しますので、保護者の方も考えてください。

梅雨の季節になりました。

この時期は、むし暑かったり、急に肌寒くなったりと、気温の変化が激しいので、体調管理に注意をしましょう。



6月18日(月)に
「食中毒警報」が
発令されました。

空調設備がありません。お弁当がくさらないように、クーラーボックスや保冷剤等を利用しましょう。手洗い・つめを切ることも大切な予防です。

●食中毒を防ぐ3つのポイント●

食中毒の原因を

つけない

せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

増やさない

低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける

中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。



参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

危ない No.1 睡眠負債

月から金曜日の睡眠不足(睡眠負債)は、土日に「寝だめ」すれば問題はない。

①正しい ②間違い

■睡眠を研究する専門家たちが名付けた言葉。「睡眠負債」とは睡眠不足が続いた状態。



Answer ②間違い

■睡眠負債の週末一括返済は、「時差ぼけ」状態を作り出す
月曜日から金曜日の睡眠負債を返済するために、土日の朝まで寝だめに続くような生活は、体内リズムを乱す原因となり、いつも週初めは時差ぼけと同じような状態となります。

■「時差ぼけ」の状態は、自分にとってマイナス
その結果、授業中に眠気を生じ集中できず、成績が下がったり、肥満(太ること)や高血圧のリスクが高くなります。
つまり、体内時計に逆な生活は、自分にとってマイナス要因ということ。



■睡眠リズムのコントローラーは、「自分」
成長期の今は二度と来ない。規則正しい睡眠リズムとなるよう自分で生活をコントロールしよう。

帰宅後 No.2 仮眠 OK

帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる？

①正しい ②間違い

■帰宅後はゆっくりと眠った方がいいよね。



Answer ②間違い

■就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化
眠りが浅くなり睡眠不足。

結果翌日の日中に眠気が生じて夕方仮眠が必要になるという悪循環

■夕方眠気を感じるときには、夜は早めに寝て、朝勉強すると効果的



なお、午後3時前までの時間帯に20分以内とする「短い仮眠」は目をさっきりさせる効果があり、夜の睡眠に対する影響も小さいことが分かっています。

しっかりと寝ていまあか？

★ すいみん じゅうぶん 睡眠を十分とろう ★