

ほけんだより 6月

平成29年6月15日(木) 呉市立警固屋中学校 保健室



梅雨入りしましたが、さわやかな日差しが降り注ぎ、とても気持ちのよい季節です。部活動をするにも良い時期です。

新学期から頑張ってきたみなさん。もうすぐ期末試験がやってくる来ますが、疲れを引きずらないように、上手にひと休みしましょう。ただし、生活リズムが崩れないように、早寝・早起きはキープしましょう。

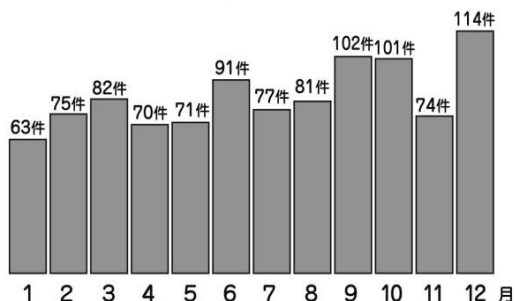
食中毒に気をつけましょう

例年、6月頃気温が上昇するとともに、湿度が上がって「食中毒警報」が発令されます。今から手洗いをきちんとし、食品を扱う時には気をつけるようにしましょう。

食中毒が多く発生するのは？

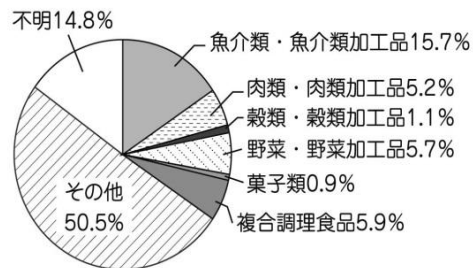
発生件数を月別に見ると…

【月別発生状況】(平成23~25年の平均)



こんな食品が原因で起こっています

【原因食品別発生状況】



※厚生労働省「平成25年食中毒発生状況」(2014.3.28公表)

睡眠不足の原因は？

2014年3月、11年ぶりに見直された睡眠指針※によると、10歳代前半の人に必要睡眠時間の目安は、約8時間。個人差もありますが、脳や体の成長、日中の活動量を考えて、「このくらいは必要」という数字が示されています。

10歳代の睡眠を邪魔するものは、ケータイ、スマホ。ふとんに入ってから、メールをしている人は、睡眠不足や寝つきの悪い割合が高いそうです。

暑い時期の睡眠不足は、熱中症のリスクに直結します。ふとんに入る前にケータイやスマホの電源を切るか、別の部屋に置いて寝るようにしましょう。

※「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省