

保健 カーナル

9月号

9/24 発行 兵庫高校保健委員会

もう9月ですが、夏の残暑がとても厳しいですね。そんな中ニュースでもよく見かけるのが、「食中毒」です。お弁当を持参している生徒も多いと思うので、注意すべきこと、対策などを紹介していきたいと思います。

お弁当NG行為3選



- ・生野菜を仕切りに使う
→水分が出やすい! タス要注意!
- ・半熟卵を入れる
→サルモネラ菌による食中毒が!
- ・炒飯などの混ぜご飯
→ご飯に食材が混ざって傷みやすい!



・吐き気、嘔吐、腹痛 下痢
が一般的な症状です。

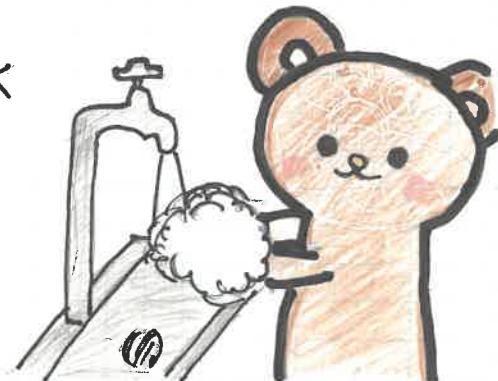
鶏肉などの汚染から感染する
カニピロバクターは、発熱を
伴い、潜伏期間（ウイルスに感染して
から症状が見られるまでの期間）は2~7日と
特に長いため 生肉は要注意です！

食中毒予防 今からできます!

1. しっかり手洗い (食前、魚肉を触る前)
2. お弁当には必ず保冷剤を!
3. 生の食べ物はよく加熱!!

参考文献

<https://www.mhlw.go.jp>



病は気から!? 夏のマラソンア

夏休みが終わって、心機一軒!

……といきたいところですが、まだまだ暑さも残しており、
身体的にも精神的にも疲れがちになってしまいます。

2学期、たくさんの行事を満喫するためには、

今回は夏ストレスについて紹介します。



夏季うつとは?

夏季うつとは、梅雨に入る6月から
夏の暑さが続く9月までの時期に
症状が表れる季節性のうつ病です。

夏バテのように、食欲低下、不眠、不安感、精神的不調といった身体の不調に加えて、やる気が出ない、気分が優れない、憂鬱な気持ちが続くなど精神的不調が見られます。これを防ぐために食生活や睡眠をバランス良く改善する必要があります。

夏の心疲れ・チェックポイント

口眠りが浅く、途中で起されてしまう

口頻繁にめまいがする 口寝ても朝疲れが残る

口日中激しい眠気に襲われる 口ひびく落ち込み時がある

口食欲がなく、食べても胃もたれる 口手足が非常に冷たい

口ささいなことでいら立ちする

口胸が締めつけられている感じがある

口気圧の変化に体調が大きく左右されやすい

10項目中7項目以上だと要注意!!

これから2学期をより楽しくするために…

兵庫生の皆さんには、勉強や部活動、
しないといけないことがたくさんあると思いますが

週に1日程度

リラックスべき3日を

設けて、精神的疲労を解消しましょう!

参考文献

<https://www.arny.jp/journal/1248>

