

# ほけんだより

令和3年6月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

新型コロナウイルス対策として、9つの都道府県で緊急事態宣言が出されています。高齢者へのワクチン接種は始まっていますが、変異株による流行が懸念されており、私たちは引き続き①「検温等の健康観察」②「手洗い」③「マスクの着用」④「換気」⑤「身体的距離の確保」⑥「栄養バランスのよい食事」⑦「適度な運動」⑧「体調が悪いと感じたら無理をせず休養」を徹底して行いましょう。また、熱中症が心配な季節です。人と距離を取れる場所ではマスクを外して顔に空気を触れさせるなど気を配りましょう。

## ☆梅雨時に気をつけたいこと

今年の梅雨入りは、昨年より26日、例年より21日早く、1951年の統計開始以降最も早いそうです。



### 食中毒の予防は...

- つけない  
手や食器を洗って清潔に
- ふやさない  
作ったらすぐに食べる  
冷蔵(冷凍)庫で保存する
- やっつける  
十分に火を通す  
75℃以上で1分以上

廊下も階段も滑りやすくなっています。教室移動は余裕を持って。

熱中症について教育実習の宮本先生が特別号で教えてください。お楽しみに!

お弁当には保冷剤を。

## ☆睡眠負債をためないように

日々の睡眠不足が借金のように積み重なって、心身の健康に影響を及ぼす「睡眠負債」。勉強や部活動で忙しいあなた！寝ていますか？人は毎日何時間眠れば良いのでしょうか？実はその絶対的な基準はありません。睡眠をきちんととれたかどうかは、日中しっかり覚醒して過ごせるかが目安となります。

睡眠不足	ストレスの増加 血圧の上昇 集中力の欠如 疲労感 倦怠感 イライラ 頭痛 嘔気 めまい 太りやすくなる	交感神経:心身を興奮させ日中に活発に活動する際に働く 副交感神経:心身を落ち着かせ夜間に休息をとる際に働く
	= 自律神経失調症 睡眠不足が続くと自律神経のバランスが崩れて、交感神経が優位になります。その結果心身は興奮し続け、ゆっくり休むことができなくなり様々な症状が出ます。	

睡眠負債は週末の寝だめでは解消されません。睡眠時間が足りないときは睡眠の質を高めましょう。そのためには、就寝90分前には入浴を済ませ、就寝前のスマホや夜食をやめて、快適な睡眠環境を作るといいですね。

## ☆「世界禁煙デー」とは

たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう様々な対策を講ずるべきであるというWHOの決議により昭和63年に初めて設けられ、平成元年からは5月31日と定められています。厚生労働省では、5月31日から6月6日を「禁煙週間」と定めています。

喫煙が健康に与える影響は大きい上、受動喫煙の危険性やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上で、たばこ対策は重要な課題となっています。

今年のテーマは、「たばこの健康影響を知ろう！～新型コロナウイルス感染症とたばこの関係～」です。喫煙者は非喫煙者と比較して、重症となる可能性が高いことが明らかになっています。

この機会に、喫煙と健康の関係について考えてみてください。

## ☆健康診断の日程について

- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| 6/8(火) 歯科健診(32,31HR) | 6/10(木) 歯科健診(35,21,22HR) |
| 6/9(水) 歯科健診(34,33HR) | 6/17(木) 歯科健診(25,24,23HR) |
| 11 尿検査(3回目)          |                          |

出典：健康教室（東山書房）、禁煙週間実施要綱（厚生労働省）