



～保健センターだより～

からここ通信



夏号 2020年 8月号

本格的な夏を迎えました。日頃からの健康管理に十分に気を配り、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

新型コロナウイルス 感染症

- ・手洗い・咳エチケットを徹底しましょう。
- ・マスクの着用をしましょう。
- ・3つの密「密閉・密集・密接」を避けましょう。
- ・健康状態を毎日観察し、記録しましょう。
- ・感染を疑わせる症状が出た場合や不安のある方は、帰国者・接触者相談センターに相談をしてください。

新型コロナウイルス感染症の発生状況は、時々刻々と変化するため、最新情報を確認してください。



～ 蒸し暑い日が続くこの時期だから ～

食中毒や熱中症は、環境や体調によって誰でも起こる可能性があります。ちょっとした生活の工夫や心がけで予防することができます。皆さんはどのような対策をしていますか？

食中毒にご注意！

食中毒予防の3原則

1. つけない（清潔）調理の前には、調理器具と手を、食事の前には手を丁寧に洗いましょう。
2. 増やさない（迅速）食材は、なるべく早く調理して食べましょう。すぐに食べないときは、必ず冷蔵庫・冷凍庫で保存しましょう。
3. やっつける（加熱）調理する際は、食材をよく加熱しましょう。

食中毒かな？と思ったら…

- ・嘔吐や下痢の症状は、悪いものを外に出そうとする体の生理反応です。脱水を防ぐためにしっかり水分をとりましょう。
- ・下痢止めの服用で症状が悪化する場合があります。早めに病院を受診しましょう。



熱中症にご注意！

1. 暑さを避けましょう。涼しい場所への移動・衣服の工夫など
2. 冷却グッズ、冷房や扇風機等、空調を上手に利用しましょう。
3. こまめに水分・塩分補給をしましょう。スポーツドリンクなどがおすすめです
4. 暑さに備えた体力づくり、バランスのよい食事をとりましょう。
5. 体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。
6. 頭痛、吐き気、脱力感などがあれば、早めに病院を受診しましょう。



保健室あるある

色柄ものや自作マスク等いろんなマスクを街中で見かけますが、マスクは自分や他人の健康を守るアイテム。「鼻出し」「顎かけ」マスクは、NGよ！！

ぐっすり眠るために☆



「スッキリ目が覚めない」

「なんか体がだるい」

といったことはありませんか？

研究で、平日と休日の睡眠時間帯のずれが大きいほど、疲れやすいことが分かりました。平日と休日の就寝・起床時間がずれて、体内リズムが乱れた状態を「ソーシャル・ジェットラグ」といいます。

ソーシャル・ジェットラグがある人は、病欠が多く、過去半年間の風邪を引きやすいことが分かりました。

具体的には、就寝・起床時間のズレが2時間以上で、疲れやすくなります。

他にも、睡眠は「セロトニン」というところを安定させるホルモンの、分泌にも影響すると考えられています。



なんだかぐっすり眠れてないなという時に、イライラしたり、ボーっとしたり、集中しにくかったり、したことはありませんか？



夜ぐっすり眠り、朝すっきり目覚めるには、「体内リズム」が重要です。

筋トレなどで筋肉を動かす習慣があると、体温が上がり体内リズムの乱れに有効です。ジムに行かなくても、寝転んで足をバタバタする、ラジオ体操など、軽いストレッチ運動などでも効果があります。

休日は、睡眠不足を補おうと昼近くまで寝るのではなく、いつもの睡眠の前後にプラスする意識を。ふだん「0時就寝→6時起床」ならば、「23時就寝→7時起床」にして、「中央時間=3時」をずらさないようにするのがポイントです。参照(目覚め方改革プロジェクト <https://mezame-project.jp>より)



良い眠りの為の工夫の一例

- ① 眠る1~2時間前に、ぬるめのお湯で入浴する。可能なら、20分前後浸かることで、よりリラックスできると言われています。
- ② 休日も、平日も、起きる時間を変えない。
- ③ 好きな音楽を聴いたり、本を読んだりして、寝る前はリラックスして過ごす。
- ④ 部屋の明かりを暗くする、寝る1~2時間前にはスマホの電源を切る。蛍光灯やスマートフォンなどの強すぎる光は脳を覚醒させ、入眠の妨げになります。
- ⑤ 朝起きた時に、朝日を浴びて体内リズムをリセットする



1日の生活を記録すると、あなたの生活リズムがどんなリズムかわかりやすくなります。起きた時間、食事をとった時間、ウトウトした時間や、昼寝、入浴した時間、布団に入った時間など、

まずは7日分記録すると、よりよい眠りのためのポイントが見えてくるかもしれません。

参照 <https://happylilac.net/24schedule-en.html> より