

# 保健だより6月

青森県立青森西高等学校

第 4 号

令和8年6月29日

梅雨の時期は、じめじめとした日が続きます。そして、ケガや体調不良が増えやすくなる時期でもあります。予想できる危険は、自分で回避できるように動けるようになるといいですね。



雑菌を飲み込んでいるかも？！  
飲みかけのペットボトル、いつまで飲んでも大丈夫？？

一度口をつけたペットボトルは、口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサにしてどんどん増えていきます。菌は温かい環境を好むため、常温に放置すると（夏場は特に危険）、口内菌や雑菌が1日で3倍、2日で10倍に増えるとも言われます。

ちなみに・・・  
ペットボトルの  
使い回しも危険  
です！

飲み口が小さいペットボトルは、隅々まで洗うことができないため不衛生となり、ペットボトル内部に侵入した菌が増殖し、食中毒を起こす可能性があります。

細菌を増やさないために

コップに移す



冷蔵庫に保管



早く飲みきる



この季節は  
気をつけて **梅雨あるある**

## 1 気圧が辛い

天候が安定しないと、自律神経が乱れがちに。規則正しい生活で整えましょう。



## 2 濡れた床がすべる

建物の入口や道端のマンホールなど、思わぬところでケガをすることも。



### 3 梅雨型熱中症が増える

湿度が高いと汗が蒸発せず体内の熱を逃がせません。それほど暑くない日も要注意。



### 4 雨でまわりが見えにくい

雨だと視界が悪く、事故が増えます。車の運転手から見えやすいように明るい服装で。



### 5 食べものが傷みやすい

食中毒に注意。菌をつけない・増やさない・やっつけるが基本です。



#### 食中毒予防の心得

ご家庭でできる



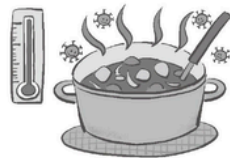
帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる

つけない



ふやさない



やっつける



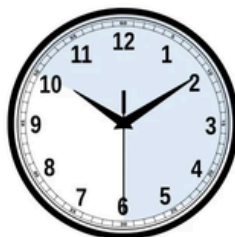
### 国内にいるのに時差ぼけ！？

#### 時差(ジェット・ラグ)のイメージ

日本での睡眠

22:00-6:00

通常の生体リズム



2時間夜更かしすると...

0:00-8:00

時差が2時間のインドに旅行して寝ると同じ！



8時間夜更かし(昼夜逆転)

6:00-14:00

時差が8時間のパリやミラノに旅行して寝ると同じ！



「休みの日くらいゆっくり寝たい・・・」  
気持ちは分かりますが、休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、まるで外国へ行ったかのような時差ぼけになってしまうことが分かっています。

夜の時間帯に勉強や仕事など活動 ▶ 生活の質の低下が起こりやすくなる ▶ このような状態が続くと  
倦怠感・だるさ、イライラ・集中力低下、頭痛などの体調不良が起こりやすい

梅雨が終わると夏がやってきます。今のうちに、暑さ対策の一つとして、自分の生活習慣を見直しておきましょう。