

保健だより 7月



島根県立松江東高等学校
保健室
令和6年7月

梅雨に入り、高温多湿な日々となりました。

食中毒対策、熱中症対策をし、健康に過ごしましょう。

◆お弁当中身、ちょっとしたポイントで食中毒を防ぎましょう！

<クイズ>○か×か？

第一問：お弁当ができあがったので、おかずやご飯がアツアツのうちにすぐにふたを閉めた。

× 食中毒が増える条件は主に3つ『水分（湿度・湯気など） 栄養 温度』で、お弁当に詰めたおかずやご飯が熱いうちに、ふたを閉めてしまうと、これらの3つの条件が揃ってしまい、食中毒菌が増えてしまいます（ふたをすぐに閉めると、ふたの内側に水滴（水分）がついてしまいます）。

十分に冷ますことができなかつた場合や、暑い時期は、保冷剤を活用しましょう。

★ラップおにぎりも、蒸気を逃がしてから包むようにしてください。

第二問：ミニトマトは、へたがついたままでお弁当に詰めた。

× ミニトマトのへたのように、細かいくぼみがある部分には、水で洗っても細菌が残ってしまうことがあります。洗う前にへたをとり、水分をペーパータオルなどでふき取ってから詰めましょう。

第三問：朝は忙しいので、家庭で作り置きのおかずを冷蔵庫から出して、そのままお弁当のおかずにした。

× 冷蔵庫や冷凍庫に保存していても、お弁当のおかずとして持ち運びする間に、食中毒菌が増えてしまうことがあります。家庭で作り置きした食材をお弁当に詰めるときは、必ず再加熱し、よく冷ましてから詰めるようにしましょう。

★市販の冷凍食品を使用する際は、パッケージに記載された調理法を守ることが大切です。

上記のクイズは、農林水産省HPを参考にし、一部を抜粋しています。お弁当による食中毒を予防するためのポイントは、この限りではありませんので、お弁当を安全においしく食べられるように自分でも調べてみてください。



- おかずは中心までしっかり加熱する
- 水気や汁気をよく切る
- 冷ましてから弁当箱に詰める
- 保冷剤や保冷バッグを利用して持ち運ぶ

注意！！

・金属製の容器に酸性の飲料（主に、炭酸飲料、果汁飲料、スポーツ飲料等）を入れる際には、取扱説明書をよく確認し、正しく使いましょう（過去には、内側に傷がついた金属製水筒による中毒事例もあります）。

[令和2年厚生労働省事務連絡参考]

・口をつけたペットボトル飲料、飲み残しは飲まない方がいい？

実際はどうなのでしょう。気になる人は、宇都宮市衛生環境試験所 食品Q&Aで確認してください。

大切なことは、ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切ることです。

～スクールカウンセラーからのメッセージ～

こんにちは。スクールカウンセラーの山本明音です。今年度から、松江東高校に来させていただくことになりました。みなさんが困ったり悩んだりしたときには、その悩みが少しでも軽くなるように、皆さんと一緒に考えさせてもらえたらと思っています。もちろん、困りごと以外のお話も大歓迎ですから、校内で見かけたら、気軽に話かけてください。これからどうぞよろしくお願いいたします。

～スクールカウンセラーだより～

今号から、ときどき、保健だよりにコラムを書かせていただくことになりました。みなさんの役に立つような、心の健康に関する情報を載せていけたらと思っています。今回は、3つのストレスサインのご紹介です。一学期も終わりに差し掛かり、疲れが出ている時期かもしれません。みなさんもストレスが溜まっていないか、自分でぜひチェックしてみてください。

3つのストレスサイン

| 身体面 | 行動面 | 感情面 |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 頭痛 ● 腹痛・吐き気 ● 身体が重い ● だるい 等 | <ul style="list-style-type: none"> ● 不眠 or 寝すぎる ● 落ち着かない ● 食べすぎ or 食欲がない ● ミスが増えた 等 | <ul style="list-style-type: none"> ● イライラする ● 不安 ● やる気が出ない ● 気分が落ち込む 等 |

ストレスサインに気づいたら、意識的にゆっくり休むように心がけたり、自分に優しくするような対処をしてみましょう。好きな音楽を聴いたり、おいしいものを食べたり、友達と楽しいお話をしたりするのもよいかもありません。

ストレスに自分で対処するのが難しいときには、先生や親など、大人の人に相談してみるのもひとつの手です。お話する中で、自分の状態に気づけたり、よい解決策が見つかったりするかもしれません。スクールカウンセリングでも皆さんの悩みや相談をお聞きしていますので、誰に相談したらよいか迷ったときには、ぜひいらしてみてください。



※7月・8月のスクールカウンセラー山本先生の来校日は、7/19・8/30です。希望する場合は、担任の先生か保健室に口頭か電話で伝えてください。上記以外の日程は松江東高等学校HPに掲載しています。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。心を元気にするには、生活習慣を見直して体の調子を整えることも大切です。バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、「もう半分しかない」と思うのではなく、「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。同じものでも見方を変えれば、気持ちも変わってきますよ!



できること
保つために
心の健康を

誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、何でもよいのです。自分なりのリラックス法をいくつか見つけておきましょう。

