

ほけんだより 12月号

今年も、残り1か月となりました。皆さんにとって今年はどうな年でしたか？保健室の前に「今年一番の思い出は何？」という掲示を貼ったところ、「プールに行ったこと」「お誕生日をお祝いしてもらったこと」などいろいろ書いてくれました。終業式まで貼ってあるので、ぜひ参加してみてくださいね。

年末年始は、「楽しみなことがたくさんある！」という人がいますね。年末年始を元気に迎えるためには、早寝早起き、バランスの取れた食事、適度な運動が必要です。習慣にできるようにがんばりましょう。



12月の保健目標

～ハンカチ・ティッシュを身に付けよう～



手を洗った後に
水気をふき取る

ハンカチのやくわり

ハンカチには、手をふくだけではなく、様々な役割があります。毎日清潔なハンカチを持ってきましょう。

緊急時
ほこりや煙から
鼻や口を守る

汗をかいた
ときに
汗を拭く

けがを
したときに
止血する

食中毒に気をつけよう

食中毒の患者数が一番多いのは冬。特に注意したいのは、ノロウイルスによる感染です。ノロウイルスは、食中毒に感染した人の吐物や排泄物（便）などを介して、人から人へと感染します。感染予防のため、おうちでは次のことに気をつけましょう。

- 調理の前やトイレの後は、石けんを使って手洗いをする
- 食材によく火を通す（85℃以上で1分以上加熱）
- 調理器具に気をつける（生ものとき以外のものを分けて調理する）
- 吐物の後始末やトイレ、感染者が手をふれたところは、家庭用塩素系漂白剤を使って掃除を徹底する



すいみんの としでんせつ 都市伝説？

昼寝をすると
成績アップ？

9月から、睡眠について、お伝えしているこのコーナーですが、4回目の今回のテーマは、「昼寝をすると成績アップ？」です。会社に仮眠スペースを作ったり、学校の休み時間に昼寝を取り入れたりという取り組みを聞いたことがある人もいます。

これについては、合っている面と気を付けなければいけない面があります。まず、ここでいう「昼寝」とは、正確には「15分程度の仮眠」を意味します。「この仮眠は睡眠を補うものではなく、むしろ眠気を解消して覚醒を維持するために行うものです。(*)」昼寝を長い時間してしまうと睡眠のリズムが乱れ、夜に質の良い睡眠をとることが難しくなります。仮眠をするときは、深い眠りを防止するため、横にならず座ったままの姿勢の方が良いです。また、「夕方の仮眠が多いほど、イライラや不安も強く、そしてうつ状態も悪化します(*)」。あくまで昼寝は緊急避難的に使うべきものと言えるでしょう。

*引用文献:「合格睡眠」福田一彦, 浅岡章一, 山本隆一郎他

ねんまつねんし いりょうきかんじゅしん ○年末年始の医療機関受診について○

年末年始は多くの医療機関が休診となります。立川市では健康会館(高松町3-22-9)において、休日と年末年始に内科・小児科の急患診療所と歯科の応急診療所を開設しています。

【休日急患診療所(内科・小児科)】

健康会館1階(電話:042-526-2004)

日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)

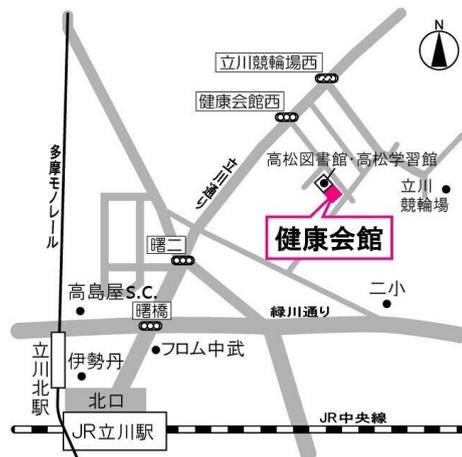
9:00~20:45(受付時間)

【歯科休日応急診療所】

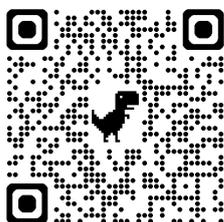
健康会館2階(電話:042-527-1900)

日曜日・祝日・年末年始(12/29~1/3)・1/4

9:00~16:45(受付時間)



↓ 休日診療所
詳しくはこちら



すぐに病院に行く？救急車を呼ぶべき？迷ったら！

東京消防庁 救急相談センター

東京版 救急受診ガイド

#7119

