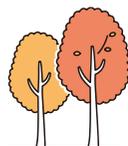


ほんだより



2022年9月号

屋久島おおぞら高等学校

まだまだ残暑が続きますが、少しずつ過ごしやすい季節になってきましたね。皆さんはこの夏をどのように過ごしましたか？夏の疲れがだんだんと出てくるこの時期。栄養のある食事や睡眠時間を意識していきましょう。

今回は、ストレスと食中毒についてお知らせします！



ストレスっていったい何？



ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれません。しかし、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。つまり、日常の中で起こる様々な変化が、ストレスの原因になるのです。

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインが出ているものです。気づかないままストレスを受け続けると、さらに調子をくずしてしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知っておくことが大切です。

ストレスをためないために…



湯船につかる



散歩などの適度な運動



睡眠時間の確保

規則正しい生活を意識しましょう！

気を付けてほしい！！

食中毒について



食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまですが、時には命にも関わる怖い病気です。



細菌による食中毒にかかる人が多くするのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。食品を作る途中で菌がついてしまったり、家庭で料理したものをあたたかい部屋に長い時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。

細菌を食べ物に「つけない」、「増やさない」、付着してしまった細菌を「やっつける」の三つを意識して、食中毒を防ぎましょう。



第7波が猛威を振るう中、コロナ禍3度目の夏が過ぎました。屋久島では、様々な感染症対策を講じてスクリーニングを進めています。今回は、皆さんが利用する食堂で行っている感染症対策を写真で紹介します！



一席一席にパーテーションが設置してあり、食事が終わったら生徒の皆さんに、使用した席を消毒してもらっています。

生徒の皆さんや保護者の方々が少しでも安心して生活ができるよう、今後も屋久島スタッフ一丸となってサポートしていきます！