

# ほけんだより 6月

熊保 健 高室  
R 4 . 6

「光陰矢の如し」といいますが、忙しい毎日を送っていると、1週間があっという間に過ぎていきますね。それでも雨の日には、時間が少しゆっくり流れるように感じます。そういえば、梅雨も悪くはないものです。天気によって、気温が上下する時期です。体調に気を配り、雨を楽しむゆとりを持って過ごしましょう。

## 梅雨時も健康で過ごすために・・・

雨の日が続く、ジメジメと湿気の多い6月。こんなときには、つい気分もしめりがちに・・・。  
晴れた日には、外で元気に体を動かしてリフレッシュを心がけましょう。  
梅雨時にも健康で過ごすために、次のことに注意してください！

### その1 食中毒要注意！！

梅雨の時期から夏にかけては、特に食中毒に注意が必要です。食中毒予防の3原則を頭に入れておきましょう！



#### ①菌を「つけない」！

- ・調理や食事の前にはしっかり手を洗う。→ **清潔なハンカチやタオルで拭く！**
- ・調理器具を使い分ける。(例：焼肉では、生肉を扱った箸と食べる箸をきちんと分ける)



#### ②菌を「増やさない」！

- ・調理後は早めに食べる。
  - ・室温で長時間放置せず、冷蔵庫で保管する。
- ※冷蔵庫の過信も禁物。冷蔵庫は菌の増殖を抑えられるだけで、死滅させるわけではない。



#### ③菌を「やっつける」！

- ・食品の中心部まで十分に加熱する。(75℃で1分間以上)
  - ・調理器具などを殺菌・消毒する。
- ※毒素型の一部の菌では、加熱によって菌が死滅しても、熱に強い毒素が残り食中毒になることがあるので注意！

○(オー) 157を逆から読んで  
**75℃1分間で菌が0(ゼロ)**  
と覚えておきましょう。

### ペットボトル・水道水にも注意！

ペットボトルは、少しずつ飲んでふたをして保管できるので、便利だと思われていますが、これが要注意！ラップ飲みをすると、口の中に入った飲み物がボトル側に戻ってしまい、口の中の雑菌がボトルの中で増殖して、食中毒の原因になります。1回で飲みきるか、コップに移して飲むほうが良いようです。また、学校の水道水も、上向きのままだと、蛇口に水がたまったままの状態になり、やはり細菌の繁殖の原因になりますので、使用後は蛇口を下向きに戻しておきましょう。

### その2 熱中症に注意

熱中症の事故は、急に暑くなった時に多く発生しています。梅雨の合間に突然気温が上昇した日などは、注意が必要です。

こまめに水分補給をする、帽子をかぶる、無理をせず適度に休憩をとる、日頃から規則正しい生活をする(栄養バランスの良い食事、睡眠)など、予防に努めましょう！

#### これも覚えておこう 熱中症の応急処置

- ☆吐き気がなければ、スポーツドリンクを飲ませる。
- ☆首や脇の下、足の付け根を氷や濡れタオルで冷やす。
- ☆風通しの良い日陰へ移動し、うちわで扇いで体を冷やす。

**意識がないときは救急車を呼ぶ！**

### その3 事故やケガに注意！！

雨や傘で視界が悪くなるので、交通事故に注意！廊下も滑りやすくなります。事故、ケガが起こらないよう、安全な雨の日の過ごし方を考えてみましょう。

