# 保煙港出り 7月1



#### 尚絅大学•尚絅大学短期大学部 保健室 令和5年7月7日 発行

ジメジメとした日が続いていますが、少しずつ夏の訪れを感じる季節となってきました。この時期 は、体が暑さに慣れておらず、体調を崩しやすいです。生活習慣を見直しながら、夏に負けない体づく りをしていきましょう。

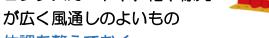
## 知って防ごう 熱中症!

気温が高い状態が長く続くと、発汗して、水分や塩分が失われてしまいます。また湿度が高い と、汗が蒸発せず、熱がこもったままの状態になります。その結果、体の中の熱が放出されなく なってしまう状態を熱中症といいます。

症状は、めまい、失神、頭痛、叶き気、気分が悪くなる、体温が高くなる、異常な発汗(または汗 が出なくなる) などです。

#### 予防策は?

- ・こまめな水分・塩分補給 のどが渇いていなくても飲む!
- 日傘や帽子の着用
- 通気性の良い服を着る ロングスカートや、袖や襟元



• 体調を整えておく 早寝、早起き、朝ごはん!

### もし熱中症になってしまったら?

- ① 熱中症かもしれない、と思ったら…
- 涼しい日陰や室内などに移動する
- 衣類をゆるめて休む
- 体を冷やす
- ・水分を補給する
- ② 意識がはっきりしない場合は…
- すぐに救急車を呼ぶ!
- 救急車を待っている間は、 上記の処置を行うこと





## 食中毒に要注意!予防の 3 原則





- ●手洗いをしっかり(30 秒を目安に)→特に指先、指の間、爪、親指
- 調理器具は清潔に→特にまな板、包丁、布巾、スポンジ
- ●食材は分けて保管を



- ●調理済みの食品はすぐに食べる→余ったものは冷ましてすぐ冷蔵庫へ。
- ●冷蔵庫の温度管理を適切に
- →冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にキ
- →冷却効率を考えて7割を目安に。





ふやさない(迅速・冷却)

●中心部までしっかり加熱→中心温度75℃以上1分間以上

(ノロウイルス対策は85℃以上1分間以上)

- ●温め直しも注意を
- →味噌汁やスープは沸騰させる
- →ムラなくかき混ぜながら

やっつける(加熱)

