

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ふ状態を**熱中症**といいます。

症状は、めまい、失神、頭痛、吐き気、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、袖や襟元が広く風通しのよいもの
- 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…
 - すぐに救急車を呼び！
 - 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



つけない！(清潔・消毒)

- 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



ふやさない！(迅速・冷却)

- 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℃以下にキープ！
→冷却効率を考慮して1割を目安に。



やっつける(加熱)

- 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

