

梅雨の時期は寒暖差が大きく、また、湿度の上昇により、体の熱を逃がす機能が働きにくくなり、体調不良になることも。気圧の変化により自律神経が乱れ、憂鬱な気分になる人もいるかもしれません。規則正しい生活習慣を心がけ、リフレッシュできる方法を意識的に取りましょう。もやもやして誰かに相談したいときには、保健室も利用してくださいね。

## 熱中症、こんなところに気をつけよう！

### ☆こまめな水分補給

「のどが渇いた」と感じる前に、こまめな水分補給を。甘い飲み物は、砂糖が多く入っているので、おすすめできません。



### ☆涼しい服装・日除けグッズの使用

外出時は、帽子や日傘で日除けを。熱を集めやすい黒い服を避け、風通しのよいゆとりある服装を心掛けましょう。



### ☆運動の際の休憩

運動時には、風通しがよい場所や、日陰で休憩を。運動をして大量に汗をかいた際には、スポーツドリンクで、水分と塩分を効率よく補うことができます。



### ☆朝食をとる

寝汗により体内から失われた水分や塩分を、朝食で補いましょう。



### ☆長時間の野外活動は涼しい時間に

天気予報や、環境省の熱中症予防情報サイトなどで、熱中症特別警戒アラート、熱中症警戒アラート、暑さ指数(WBGT)などを確認し、行動の目安にしましょう。



### ☆体調不良の際には無理をしない

寝不足にも要注意！日頃から規則正しい生活を心掛け、体調管理をしましょう。



## 食中毒予防の3原則を実践しよう！

梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」「多湿」は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する好条件。そうした菌を食べ物に寄せ付けないためには、細菌を・・・

### 「つけない」



手洗い・  
調理器具の清潔

### 「ふやさない」



食材の  
温度管理

### 「やっつける」



中心まで  
十分に加熱