

# 熱中症・食中毒に注意しましょう！

R5.7.14 附属中学校  
保健だより 第3号

毎日、蒸し暑い日が続いています。温度、湿度とも高くなり、天気が変わりやすいこの時期は、体調を崩しやすい時期でもあります。熱中症や食中毒の危険性も高まる時期です。熱中症と食中毒についても掲載していますので、ご覧ください。

## 熱中症に注意しましょう！

熱中症を予防するため、次のことに気をつけましょう。

- ① のどがかわいていなくても、こまめに水分、塩分をとりましょう。
  - ・毎日、忘れずに十分な量の水分を準備しましょう。
  - ・水筒に少し塩を入れる、弁当のおかずの塩分を多めにするなど工夫をしましょう。
- ② 気温、湿度が高い時は特に気をつけましょう。
- ③ 屋外で活動をする場合は、なるべく日陰を選びましょう。
- ④ 涼しい服装を心がけましょう。
- ⑤ 換気をするため、エアコンを上手に利用して、環境を整えましょう。
- ⑥ 暑さに備える体力づくりとして、無理のない範囲で「やや暑い」環境で「ややきつい」運動をしましょう。



梅雨から夏にかけての特徴的な気候「高温」「多湿」のもとでは、細菌が繁殖して食べ物が傷みやすく、食中毒が頻発します。食中毒の主な症状は、下痢・腹痛・嘔吐です。とてもつらい症状なので、予防をしっかりとしましょう。

### 菌の種類

食中毒の原因菌はたくさんあります。なかでも、ノロウイルス、ボツリヌス菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌、腸炎ビブリオ菌などは、特に注意が必要です。



### 毒のある食べ物

キノコ、フグ、ジャガイモの芽など、毒になる成分がもともと含まれている食べ物もあるので注意しましょう。



## 食中毒予防の3原則

<p><b>つけない</b></p> <p>調理前、食事前には必ず手洗いを</p> <p>生野菜などはよく洗って</p> <p>野菜用、肉用、魚用と、まな板を分ける</p>	<p><b>ふやさない</b></p> <p>消費期限・保存方法を守る</p> <p>少しの時間でも冷蔵庫に保管</p> <p>調理したらすぐに食べる</p>	<p><b>やっつける</b></p> <p>中まで十分に加熱し、菌を殺す</p> <p>漂白剤などで定期的に調理器具を除菌、消毒</p>
--	---	---