

御徒町台東中 保健だより 7月

令和2年7月2日

保健室

7月に入り本格的な梅雨の季節^{とうらい}が到来です。この季節は気温や湿度が高くなり、熱中症にかかりやすくなります。例年に比べると、マスクを着用することが多く、熱中症にかかるリスクはさらに高くなります。風通しがよく人の少ない場所などでは、マスクを外して休むことも必要です。

新型コロナウイルス感染症をはじめ、熱中症や食中毒などこの時期に多くなる病気の対策も十分にしましょう。



食中毒の危険性について

—政府広報オンラインより抜粋—

食中毒^{ひかくてき}というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。普段、あたりまえにしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

家庭での発生では比較的^{ひかくてき}症状が軽く、発症する人も1人や2人のことが多いので、かぜや寝冷えなどで体調をくずしていると思われがちです。食中毒とは気づかれにくい中で、重症化してしまうこともありますので、この季節は家庭での食事作りでも十分気をつけましょう。

食中毒の予防には、食中毒菌を「つけない!」「増やさない!」「やっつける!」ことが重要です。

「つけない!」⇒洗う! 分ける!

手には様々な雑菌がついています。食品を扱うときや食事の前には必ず手を洗いましょう。また、生の肉や魚などを切ったまな板は、必ずきれいに洗ってから他の物を切りましょう。

食品の保管をするときには、他の食品についた細菌^{びいきん}がつかないように、密封容器^{みつふうようき}に入れたり、ラップをかけたりすることが大事です。



「増やさない!」⇒低温で保存する!

多くの細菌^{このおんだしつ}は高温多湿な環境^{そうしよく}で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が止まります。食べ物^{たべもの}についた細菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。



「やっつける!」⇒加熱処理をする!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅^{しめつ}します。肉や魚はもちろんですが、野菜なども加熱して食べれば安全です。肉料理は食品の中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスがついています。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤などでよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌^{さつきんざい}しましょう。台所用殺菌剤^{たいしよくさつきんざい}の使用も効果的です。

作ったものはその日のうちに食べきるようにしてください。冷蔵庫^{れいそうこ}などで保管した場合は、食べる前に再度しっかり加熱しましょう。



新型コロナウイルス感染症における、手洗いと合わせて行う予防対策

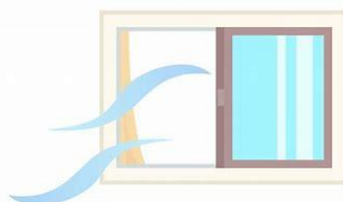
● 早寝早起きをして、栄養バランスのよい食事をとる

規則正しい生活リズムと十分な栄養で、
ウイルスに対する抵抗力をつけましょう！



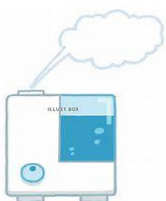
● 人が多く集まる場所に行くのを控える

多くの人が集まった中で感染が広がっていきます。
人混みを避けて、近くの人とも距離をあげましょう。



● 窓や扉を開けて換気をする

人の集まる場所では、換気することでウイルス（ウイルスを含んだ飛沫）が室内にとどまるのを防ぎましょう。



● 加湿をする

空気が乾燥していると、のどの粘膜の働きが弱まって感染しやすくなります。
適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

熱中症にご注意ください！

気温が高なくても湿度が高いと、熱中症になることがあります！！

⇒ 湿度が高いと、汗がうまく蒸発せず気化熱で体温を下げるできないために、熱中症になることがあります。

（予防するためには…）

- のどが渇いていなくても水分補給を計画的にこまめにしましょう。
- 窓を開けて風通しをよくしたり、エアコンや扇風機を活用したりして、室内温度を調節しましょう。
- 屋外では、帽子を使用しましょう。
- マスクをしていると、汗の蒸発が妨げられるなど体温調節ができず、脱水を起こしやすくなります。現在マスクの着用は必要ですが、体調の変化には十分注意をしてください。
- 寝不足や、体調不良が引き金となって熱中症にかかりやすくなることもあります。普段から規則正しい生活を心がけ、生活リズムをくずさないようにしましょう。

涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給

