

食中毒に気をつけて！



6月後半。
試験週間です。

今年の梅雨入りは遅かったですね。

どんよりした日は、体調が悪いと保健室に来る生徒さんが多いです。
睡眠時間はしっかりとってくださいよ。

この時期に気をつけてほしいことの一つに食中毒があります。

食中毒を防ぐには3原則

- ・ つかない
- ・ 増やさない
- ・ やっつける

が大切ですが、食材にも殺菌や抗菌などの作用があります。
その食材を食べれば食中毒が起きないというわけではありませんが、
お弁当や食事に積極的に取り入れることも食中毒対策のひとつです。

- 生水を飲まない。
- 食事の前には必ず手を洗う。
- 汗のしまつをする。
- かびに注意する。
- 生ものをひかえる。

ここでも手洗い

重要！！



食中毒を防ぐ食材やアイテム

○大葉を活用

大葉には食中毒の原因菌への殺菌効果が期待できます

○梅干しを活用

梅干しにも殺菌作用があります

*大葉も梅干しも触れている部分のみ、殺菌効果あり

○酢の活用

酢にも殺菌効果あり。

いつもの照り焼きに酢を入れてみてください

また、ペーパータオルに酢を含ませ、盛り付け前のお弁当箱の
内側をふくことで殺菌に役立ちます

○保冷剤の活用



熱中症

熱中症とは暑さによっておこるさまざまな障害で、ふらふらしたり、足がつったり、頭がいたくなったり、気持ちが悪くなったりなどします。
暑い日には、熱中症にならないよう、次のことを心がけるようにしましょう。

ぼうしをかぶる



途中、ひかげで休む

すずしい服装をする

こまめに水分をとる

運動中、息苦しいときは、マスクをはずしてくださいね！

WBGT
(暑さ指数)

保健室前に熱中症予防対策として暑さ指数 (WBGT) の掲示を作りました。

暑さ指数とは

- 気温
- 湿度
- 日差しの強さや照り返しなど含めた熱

この3つから計算される数値です。

普段の生活や運動をするときの

目安にしてくださいね！

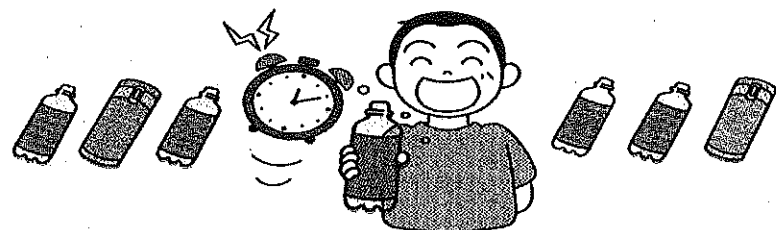


コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

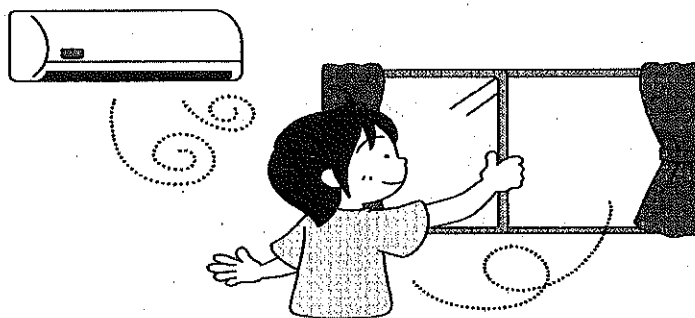
マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

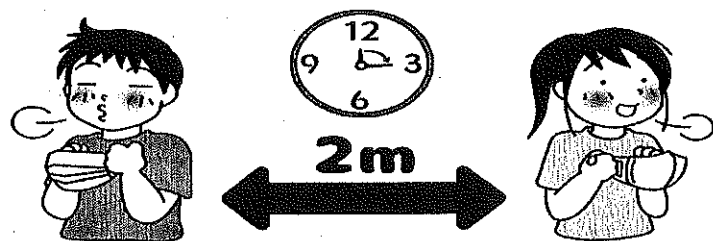
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

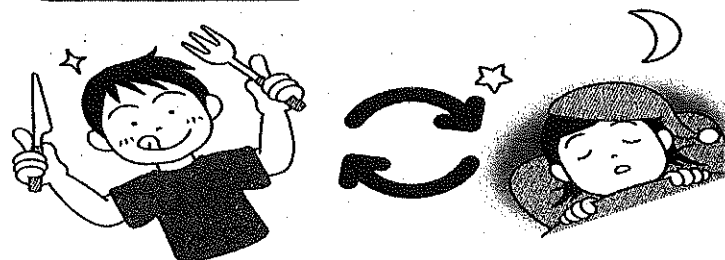
距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！