

保健だより

令和3年7月8日
英風高等学校

7月に入り、蒸し暑い日が続いています。天気が悪い日が続くと何となく気持ちが重たくなったり、そのため体もだるくなるという人もいます。また、熱中症、食中毒の季節でもあるので、体調管理、食品管理にも気をつけるようにしましょう。

熱中症に気をつけよう

熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。



～お家でできる脱水予防おいしい“経口補水液”の作り方～

水：1ℓ + 食塩：2g（小さじ半分） + 角砂糖：数個
塩分と糖分を含んだ水分補給が効果的です

参照：環境省 熱中症予防情報サイト <https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness.php>

食中毒を防ぐためには

食中毒というと、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、当たり前に行っていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあるのです。

食中毒予防のポイント

☆清潔：調理や食事前には必ずしっかり手を洗いましょう。調理器具はもちろん、生で食べる野菜等もよく洗いましょう。

☆保存：冷蔵庫は10度以下に維持し、詰め込みすぎや頻繁な開閉にも注意しましょう。冷蔵庫を過信せず、早めに食べることも大切です。

☆加熱：75度（中心部の温度）で1分以上の加熱によりほとんどの菌は死滅すると言われています。弁当は保冷バック等を使用し、直射日光が当たらない場所で保管しましょう。



参照：厚生労働省 食中毒

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html

図：PRO SARAYA <https://pro.saraya.com/sanitation/guide/basic/>

～保健室から～

7月から新しく英風高等学校に着任しました上山（うえやま）です。怪我をした時や、悩み事など一緒に考えて行けたらと思っています。よろしくお願いします。