

健康管理センターだより

うっとおしい梅雨の季節となりました。湿度も気温もぐっと高くなるこの時期は**食中毒**の報告が増えてきます。ひとり暮らしの人はもちろんのこと、自宅から通っている人も予防のポイントを押さえて、食中毒を防ぎましょう。

また、**熱中症**が増えてくるのもこの季節です。汗をかいた後は塩分補給を意識し、こまめに水分を摂りましょう。

食中毒予防の3大原則

Step1.つけない!

食品に菌をつけないための一番の方法は**手洗い**です！
食事の前、調理の前には、石けんでしっかり手を洗いましょう。



Step2.ふやさない!

食品の保存はすばやく**冷蔵庫**へ！
食べ残し、飲み残しも菌が増殖しやすいので、開封後はなるべく飲みきる、食べきるようにしましょう。



Step3.やっつける!

食品は十分に**加熱**してから食べましょう！
中心部の温度が75℃で1分以上加熱するとよいと言われています。



熱中症に注意しよう!

熱中症とは?

気温が高い中での運動や作業により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、ひどいときには痙攣や意識障害などの症状を起こす病気です。

予防のポイント

水分補給

のどが乾かなくてもこまめに水分補給を！
水のかわりに好きな飲み物で補給するのもいいですが、利尿作用のあるコーヒーやアルコールは熱中症予防には向きません。



暑さを避ける

外出の時は日よけ対策をきちんとし、体をしめつけない涼しい服装にしましょう。室温はこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。(28℃が目安です)



体調を整える

日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけましょう。



熱中症手当のポイント

休息 : 涼しい場所に移動する。衣服をゆるめる。

冷却 : 首・足・わきを冷やす。風をあてる。

水分補給 : 薄い食塩水やスポーツドリンクを飲む。

