



梅雨に入り、気温と湿度の高い日が多くなってきました。食欲がわかなくなったり、寝付きが悪かったりする人もいるかもしれませんが、朝食をとらないことや、睡眠不足は体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めることにつながります。また、梅雨時はウイルスが繁殖しやすく、食中毒が起こりやすい時期でもあります。いつも以上に、石けんでの手洗いや食品の加熱に気を付けて過ごしてください。

熱中症に注意！

暑い日が続いています。熱中症は命に関わる危険があります。規則正しい生活を送り、水分補給をこまめに行い、熱中症を予防しましょう。

熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

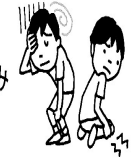
- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症が起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりないうちは、救急車を!!

では、こんな場合は？

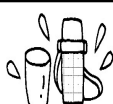
冷夏は、

熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが
潤いてからでいい？



のどが潤いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をすることが大切です。

衣服の色や形は、
関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

マスクの着用について～熱中症予防の視点から～

学校では新型コロナウイルス感染症予防のため、基本的に常時マスク着用です。しかし、熱中症も命に関わる危険があることを踏まえ、登下校時は、人と十分な距離を確保できる場合、マスクを外してよいと指導しました。緊急の場合を除き、マスクを外す場合は、人と十分な距離をとる（2m程度）、周りに人がいる場合は会話を控えることが必要です。自分と周囲の人を守るために一人一人の意識が大切です。ご家庭でも、暑さで息苦しいと感じた場合等に、自身の判断で適切に対応できるようご指導よろしくをお願いします。

食中毒に注意！

梅雨時は、じめじめしてカビが繁殖したり、食品が傷んだりしやすい時期です。下の3つのポイントで食中毒を予防しましょう。

● 食中毒を防ぐ3つのポイント ●

食中毒の原因を

つけない



せっけんで、手を洗う

- 調理の前、食事の前
- 生の肉や魚を扱う前後
- 調理中に、鼻をかんだり、トイレに行ったりした後
- おむつを替えた後
- 動物にさわった後



食中毒の原因を

増やさない



低温で保存

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。
- 買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。
- お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。



食中毒の原因を

やっつける



中心まで加熱

- 中心部の温度が75℃で1分以上を目安に。
- まな板、包丁も熱湯消毒。
- 温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。



参考：厚生労働省パンフレット「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

◎ 体力が低下すると、病気にかかりやすくなります。

十分な睡眠とバランスのよい食事をとるなど規則正しい日常生活で体力の低下を予防しましょう。

そして、毎日清潔なハンカチをポケットに入れておきましょう。



©少年写真新聞社2016

夏を元気に乗り切る！

食事のポイント

1 量より質

食欲がなくても1日3食とりましょう。栄養バランスよく少しずつでもいろいろな種類のものを食べましょう。

2 ビタミンB₁をとる

夏はビタミンB₁の消耗が激しく不足しがち。不足すると炭水化物やたんぱく質などの栄養をエネルギーに変えにくくなります。

ビタミンB₁が多いのは豚肉、大豆、玄米、ごまなど

3 夏野菜を食べる

太陽を浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱい。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。

夏野菜はトマト、ピーマン、カボチャ、ゴーヤなど

4 食欲をあげる

食欲がない時は、生姜、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。食欲をアップします。

5 すっぱいもので疲労回復

すっぱいものに含まれるクエン酸には疲労を取りのぞく働きがあります。

クエン酸をふくむのはグレープフルーツ、レモン、オレンジ、梅干など