

7月～8月は各地域で夏祭り等いろいろな行事が行われ、家族や友人とバーベキュー等、野外での活動を行う機会も増える時期です。地球温暖化の影響により、真夏日や猛暑日が年々増え続けている状況です。「熱中症」や「食中毒」等、健康には十分留意して過ごすことが大切です。

食中毒に気をつけよう

食中毒予防の3原則

① つけない

- 手洗いの励行
※手洗いは食中毒予防の基本！
- 調理器具の洗浄、殺菌
- 調理場内の整理整頓



② 増やさない

- 適切な温度管理
(冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下。保温は65℃以上)
 - 調理後は速やかに食べる
 - 調理済み食品は室温で放置しない
- ※冷蔵庫内の詰めすぎには注意。7割程度が目安です。



③ やっつける

- 加熱処理
(食品は中心温度が75℃で1分以上以上の加熱が必要。
ノロウイルスは85～90℃で90秒以上の加熱が必要。)



「2 日目のカレーはおいしい」とよく聞きますが、実は注意が必要です。カレーに「ウェルシュ菌」が潜んでいる可能性があります。この菌は熱に強い菌のため、間違った方法で保存すると一晩置いたカレーの中に菌が増殖してしまう可能性も…。ウェルシュ菌対策例を紹介します。



原因食品

大量に調理されたカレーやシチュー、スープなど



予防のポイント

迅速な冷却



適切な再加熱

保存しておいたカレーなどを食べる時には、よくかき混ぜながら、アツアツになるまで再加熱しよう！



夏バテは、体が暑さに順応できず、様々な不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテをしない体づくりをしましょう。

睡眠をしっかりとる

- ・睡眠不足だと疲れがとれず体の様々な機能が低下します。毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。



エアコンで部屋を冷やしすぎない

- ・室内と室外の温度差で自律神経が乱れ体温調節がうまくできなくなることがあります。冷やしすぎには気をつけよう。



栄養のバランス

- ・冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）をしっかり摂ろう。



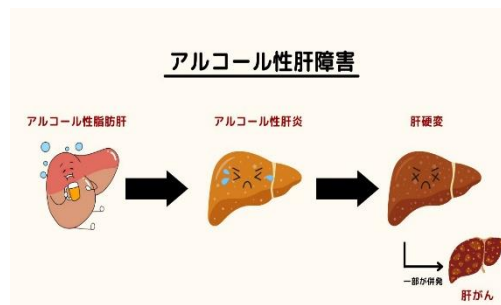
軽い運動で汗を流す

- ・涼しい部屋にばかりいると汗をかかなくなり体温調節機能が弱まります。日頃から軽い運動をして汗をかくことを心がけましょう。



◎民法の改正により、2022年4月から成人年齢が20歳から18歳に変更になりました。しかし、飲酒や喫煙などについては、健康面への影響や非行防止、青少年保護等の観点から、これまでと変わらず20歳となっています。

(20歳未満の者の喫煙の禁止に関する法律・20歳未満の者の飲酒の禁止に関する法律)



喫煙による主な健康影響	飲酒による主な健康影響
○がん（肺がん、口腔がん、咽頭がん、食道がん等） ○脳卒中 ○心筋梗塞 ○COPD（慢性閉塞性肺疾患） ○ニコチン依存症 等	○がん（食道がん、肝臓がん、胃がん、大腸がん等） ○認知症（注意力、判断力、記憶力の低下） ○心筋症、高血圧症 ○肝硬変、脂肪肝 ○アルコール依存症 等
・喫煙している人の周りの人が受動喫煙の害を受ける可能性があります。 ・長期間喫煙すると、歯にヤニがつき黄ばんでしまい、歯周病になる可能性が高くなります。 ・青少年期に喫煙を開始すると、20歳後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性が5.5も倍高くなります。	・成長期にある未成年の身体は、アルコールに対して敏感に反応します。中でも深刻なのは、<u>脳の発達への影響</u>です。飲酒によって学習能力や集中力が低下するだけでなく、<u>脳の正常な発達が妨げられる可能性があります</u>。 ・飲酒開始年齢が低いほどアルコール依存症になる人の割合が高くなります。

健康診断結果のお知らせ

保護者宛て文書に今年度の「定期健康診断のお知らせ」を同封しました。「所見」がある場合は、受診をお勧めします。視力が「C」と「D」の場合は、黒板の字が見えにくいなど、学校生活に支障が出ることがあるので、眼科への受診をお勧めします。（A=1.0以上 B=0.9~0.7 C=0.6~0.3 D=0.2以下となっています）

受診したり、眼鏡やコンタクトレンズを変えたりした場合は、保健部までお知らせください。職場や地域で健康診断を受けた場合は、結果のコピーを学校に提出してくださるようお願いいたします。