

# ほげんだより 6月

2021 年度6月号  
神戸第一高等学校  
保健室

今年は5月から梅雨に入り、毎日ジメジメと蒸し暑い日が続いています。雨がたくさん降り、気温も高いため、菌が活発に活動する時期でもあります。そのため、食中毒やカビなどに注意が必要です。食事前に手洗いをするだけでなく、食べ物や飲料、衣類の管理もしましょう。

雨でなんだか気持ちもスッキリしませんが、外で身体を動かすことが難しい時は、読書や友達との会話を楽しむなど工夫をして気分転換をしましょう。

裏面に検温表があります。



## こんな誤解をしていない？ 食中毒の話

### ✕ 腐ったものを食べると食中毒になる

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がくっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がくっついても味や色、臭いが変わらないので、気づかぬうちに食べて食中毒になることがあるのです。



### ✕ 生野菜では食中毒にならない

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

- ① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



## 新型コロナウイルス感染症予防はできていますか？

学校は集団で生活するため、感染症が流行しやすいです。自分、家族、友人、みなさんの大切な人を守るために、一人ひとりが感染予防に努めていくことが重要です。引き続き手洗いうがい換気をしましょう。今年の夏も、マスクをつけての生活になりますが、水分補給をこまめに行い熱中症に注意してください。

もうすぐ  
夏本番

## 暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややきつと感じる  
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように

