

# うららか 6月号

豊田  
上田  
2年4組

## 食中毒にご用心！！

最近、気温や湿度が高くなってきていますが、昼食のお弁当に食中毒対策をしていますか？エアコンがついていても、お弁当の中身ができたてで温かいと食中毒の危険性があります。

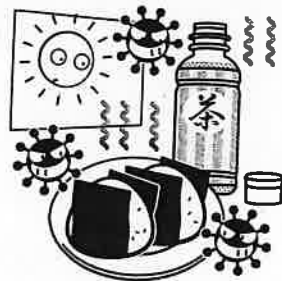
### お弁当での食中毒をふせくには？

- ・ 詰めるおかずをしっかり加熱する。
- ・ 水分の多いおかずはできるだけ避ける。
- ・ ご飯などの温かいものは、冷やしてから詰める。
- ・ お弁当を保冷バッグに入れ、保冷剤で低い温度を保って保存、持ち出すようにする。

### 食中毒の原因菌は何で増えるの？

- ① そのものがもつ栄養
- ② 水分食品
- ③ 10～60度の気温、室温

この3つの要素が揃うと菌が増えやすくなる。



食べ物・飲み物を室温で放置しない

## 熱中症予防×コロナ対策



### 暑さを避けよう

- ・ 涼しい服装, 日傘や帽子
- ・ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・ 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

### 水分補給をしよう

- ・ 1日あたり1.2Lを目安に
- ・ 大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに
- ・ のどが渴いていなくても水分を摂る



### 体調管理をしよう

- ・ 暑さに備えて適度に運動
- ・ 定時の体温測定と健康チェック
- ・ 体調が悪い時は自宅で静養

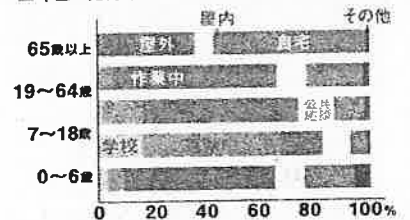


少しずつ暑さに慣れよう



軽い運動をする

■ 年齢・発生場所別/熱中症患者の発生割合



出典:「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生