



# 6月 (梅雨) だよ!

梅雨の季節となりました。だんだんと夏の訪れを感じる季節になってきていますね。梅雨の時期は、天気も不安定で、気温の変化に体がついていけないために、体調を崩しやすくなります。そのため、いつでも半袖になれるように準備する。寒いときのために軽めの上着を持ってくるなど、服装にも気を付けて過ごすごことが大切になります。元気に過ごせるよう体調管理を行っていきましょう。



**水分補給**  
 気温もぐんぐん上昇する  
 6月。体が十分順応できないため、こまめに水分補給を行おう

**熱中症とは...?**  
 日差しの強い所や気温の高い所に長くいたときに、体温調節がうまくできず起きます。めまい、頭痛、気分不良がみられます。中暑子を避け、水分補給を行おう。

## しっかりと噛んで食べよう!

- ① 一口30回以上噛みましょう。
- ② よくかむと食べ物を飲み込みやすく、消化や吸収を助けます。
- ③ 6月4日から10日まで「歯と口の健康週間」です。日頃から丁寧に磨き、虫歯のない歯を目指しましょう。



## 食中毒が危険な季節です!

食中毒予防の3原則!! 食中毒菌を!!

- 「付けない」... 食べものや手はもちろし、肉や魚を切ったまな板や包丁もこまめに三先しましょう。
- 「増やさない」... 作ったごはんはすぐに食べて、冷蔵庫に入れる時は冷ましてから。
- 「やっつける」... お肉は十分焼きましょう。

### 食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーやさしみ、ハムソーセージなど	腹痛、けい、発熱
ブドウ球菌	手に菌があるまま料理する	激しい腹痛、けい、おうとなど
ボツリヌス菌	ハチミツなど	おう吐、けい、呼吸困難など



**食中毒予防のポイント**

- ① 食べたらずよく咀嚼を!
- ② 規則正しい生活習慣を!
- ③ 栄養バランスのよい食事を!