



# 保健だより6月

八幡浜高等学校

保健委員会

担当：3-3・3-4



## “食中毒注意報”発令中!

6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。そうした菌を食べ物・飲み物に寄せつけないためには…?

つけない



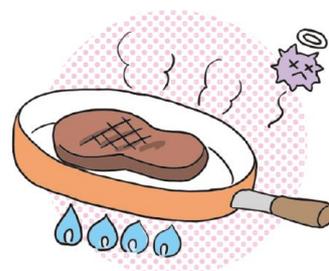
手・調理器具・  
材料をよく洗う

ふやさない



調理したものは  
早めに食べる

やっつける



食べ物に  
きちんと火を通す

余った料理や食材を冷蔵庫に入れて保存することも有効ですが、庫内でも菌は繁殖するうえ、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくありません。冷蔵庫への過信・依存は禁物です。また、ふた付きの缶やペットボトル入りの飲み物の『飲み残し』も要注意。



## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの？  
いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です！ なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急に上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ① 始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ② 軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③ 軽装（風通しのいい服装）を心がける。
- ④ 汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



## いっき飲みで水分補給した気になってない？



水分補給は大切ですが、暑いからといってグビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量です。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。

### ポイントは「のどが渴く前」



のどが渴いてからだど、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

## あつ～い夏は免疫力ダウンに注意

夏は様々な理由から免疫力が下がりがちです。

- ・冷たい食べ物・飲み物で胃腸が冷える
- ・涼しい屋内と暑い屋外の気温差で自律神経が乱れる
- ・熱帯夜や冷房による体の冷えで睡眠不足
- ・「シャワーだけ入浴」で疲れが取れない



免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、新型コロナウイルス感染症等にもかかりやすくなってしまいます。



免疫力を下げないコツは、毎日の生活習慣をほんの少し見直すこと

元気に夏を乗り切るために、「免疫力アップ」を意識した生活を心掛けましょう。

マスク生活と口の健康が関係しているってホント



口呼吸になりやすく、だ液が減ってしまっているかもしれません

### 口呼吸って？

口で息を吸ったり吐いたりすることを「口呼吸」と言います。本来、呼吸は鼻でしますが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいのです。

### 口呼吸で起こる負のサイクル

口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐだ液が減ります。すると、免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。



### だ液を出すには？

……よく噛んで食べよう……

味わいながらよく噛んで食べると、たくさんだ液が出ます。ひと口30回以上を目指してみましょう。

……こんな食べ物を選ぼう……

だ液が多く出るのは、噛み応えのあるもの。次の食べ物もおすすめです。

- ・梅干しやレモンのような酸味のあるもの
- ・昆布・納豆 など

