



今年、気象庁は最高気温が40℃以上になる日の名称を、新たに「酷暑日」と決定しました。「猛暑日(35℃以上)」をさらに上回る、極端な暑さへ警戒を呼びかけるために使われます。実は、日本国内でこれまでに40℃以上の「酷暑日」が観測されたのは通算108回にもなっており、東京でも2018年7月に青梅市で40.8℃を記録しました。今年の夏も厳しい暑さが予想されています。自分の健康、命を守るために、気温や熱中症情報に注意したり、自分の体調に気を配ったりして、健やかに過ごしてください。



7月の保健目標 ～夏の健康について考えよう～

梅雨の時期から増える食中毒に注意しよう



調理や保存処理が正しくされていない食品を摂取すると、腹痛や下痢、嘔吐などの食中毒の症状を起こすことがあります。特に、気温や湿度が高くなる梅雨の時期から夏にかけては、食中毒の原因となる細菌が増殖する条件が揃いやすくなり、リスクが格段に高まります。そこで今回は、私たちが実践すべき食中毒予防の3原則「つけない、増やさない、やっつける」と、菌を増やさないペットボトルの飲み方について、下の2つの図で詳しく解説します。

食中毒予防の3原則

① つけない

調理する前や食事をとる前に手を洗う

食品に直接触れるときは、できるだけ手袋をつける

食材別に調理器具や箸などを替える

② 増やさない

食材は早めに冷蔵庫へ保管する

料理はできるだけ早く食べ切る

残り物を室温で放置しない

残り物は小分けにして冷蔵庫へ保存する

③ やっつける

食材は、中心部まで火が通るように、よく加熱する

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告もあります。



菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

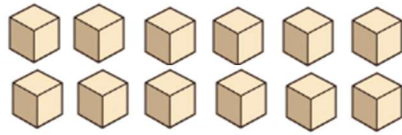


暑くなると、炭酸飲料が恋しくなりますが、これらには砂糖が多く含まれています。人間の舌は冷たいと甘みを感じにくいため、飲みすぎてしまうことがあります。WHO が推奨する 1 日の砂糖摂取目安量は角砂糖約 6 個分（約 25g）です。みなさんは 1 日にどのくらいの砂糖を摂取しているでしょうか。

砂糖が多く含まれる飲み物



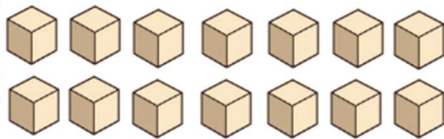
果汁入り飲料 (425ml)



角砂糖約 12 個 (約 48g)



炭酸飲料 (500ml)



角砂糖約 15 個 (約 60g)



スポーツ飲料 (500ml)



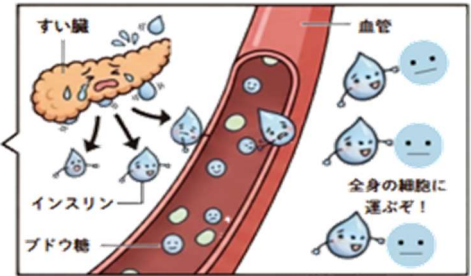
角砂糖約 8 個 (約 32g)

おすすめの飲み物

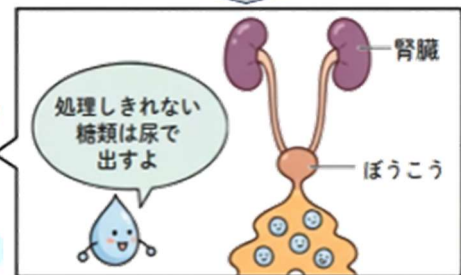


日常生活に適している飲み物は水、麦茶、緑茶などです。特に麦茶はミネラルが豊富に含まれているため、夏の水分補給に適しているといわれています。一方で、微糖やカロリーオフなどの飲み物は、糖類がゼロではないので、適切な量を守ることが大切です。

甘い飲み物を飲み続けると

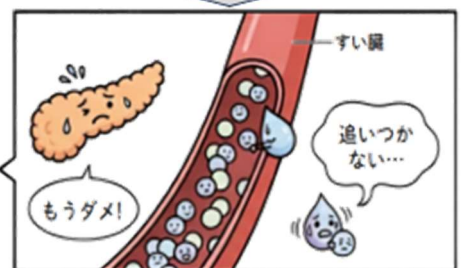


体内では、血液中の糖類（ブドウ糖）が多くなると、血糖を細胞に取り込ませる働きをするホルモンのインスリンがすい臓から分泌されます。



よく尿が出るな～

甘い炭酸飲料の飲み過ぎで糖類をとり過ぎると、インスリンが処理しきれなかった糖類を尿で出すので、尿の量が増えます。



尿が増えると体内の水分が減り、喉が渇きます。しかし、ここでさらに甘い炭酸飲料を飲むと、水分を補給しているつもりが、さらに脱水が進みます。

出典 少年写真新聞社

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール

「歯と口の健康」をテーマにしたポスターコンクールの参加者を募集します。「歯を大切にしよう」「むし歯を予防しよう」など、あなたのアイデアを 1 枚のポスターに表現してみませんか？参加希望者には、画用紙と詳しいお知らせを配布します。

配布場所：保健室

参加希望締切：7月17日（金）

提出日：9月1日（火）



もうすぐ夏休みです。生活リズムの乱れや予期せぬトラブルには十分注意して、安全に過ごしてください。もし「困ったこと」が起きたら、大人に知らせたり、相談したりして、以下の連絡先を頼りましょう。

海の事件・事故なら ➡ 118

火事・急病・救急なら ➡ 119

悩み・こころの SOS なら ➡ QR コード



北区の相談先一覧