

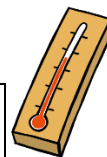
新型コロナウイルスの影響により、自宅で過ごす時間が長くなっています。みなさんお家で健康に過ごすことができているでしょうか？

自粛生活が続いている間に、気温がだんだん上がって季節の変わり目になりました。学校が再開してから体調を崩すことがないように、健康管理をしっかり行っていきましょう。

室内の熱中症に注意！

熱中症の要因はさまざまです

環境	気温が高い、湿度が高い、風が無いなど
主体	体調不良、疲労の状態、睡眠不足など



水分補給のポイント

□ 汗をかいていなくても！

…人間は、皮膚や呼気からも水分を出しています。無意識に起こることなので、汗をかいていなくてもしっかり水分をとろう。

□ のどが渇く前に！

…室内だとのどの渇きを感じにくくなります。のどが渇いたと感じる時はすでに脱水が始まっているサインです。室内だからこそ、こまめに意識して水分をとろう。

□ 塩分などの電解質が含まれているものを！

…お茶には利尿作用があり、水分を外に出してしまう働きがあります。
経口補水液がおすすめです。



食中毒にも注意！

食中毒は細菌やウイルスなどがついた飲食物を食べて起こす健康障害で、気温の高い季節に発生しやすくなります。

食中毒予防の三原則を覚えておこう

つけない	手や調理器具についた菌を洗い流す
増やさない	低温で保存し菌の増殖を防ぐ
やっつける	加熱して食品中の菌を死滅させる

