

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しから、涼しい空調のきいた部屋への移動で体調を崩しがちです。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。部屋が暑くなくても油断せず、熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどがかわいたと感じる前に飲む

コップ1杯ていどをこまめに飲む

運動などで汗をたくさんかいたときには塩分も気を付ける

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物やなどを食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。気温や湿度が高くなる6~9月ごろは食中毒の発生が多くなる時期で、特に作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。

お弁当作りの食中毒防止対策



調理のポイント	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 75℃ 1分以上 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすき間なく詰める
保存のポイント	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 		持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 	