

今年は毎日日差しが強く、真夏のように暑いですね。体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活のリズムや食事に気を配って過ごしましょう。コロナに負けない・暑さに負けない充実した毎日を過ごせるといいですね。

## 梅雨から夏にかけて食中毒が最も発生しやすい時期です！

### どこから来る？ 食中毒の原因菌

腸管出血性大腸菌（O157など）、カンピロバクターなどは動物の腸の中にいます。多くは、生肉や加熱不十分な肉を食べて発症します。



サルモネラ属菌も動物の肉や卵などから感染します。ペットから食べ物に菌が付着する場合も。



ウェルシュ菌は酸素のないところで増殖します。カレーや煮物などを室温で放置すると危険です。

ノロウイルスは二枚貝などに潜んでいて、加熱が不十分なまま食べると感染します。感染者の嘔吐物などから二次感染する危険もあります。



感染すると、主に腹痛や下痢、嘔吐、吐き気等の症状がでます。食中毒とは気づかず重症になったり、死亡したりする例もあるため、これらの症状が続いた場合には、早めに病院を受診してください！

### 熱中症はなぜおこる？

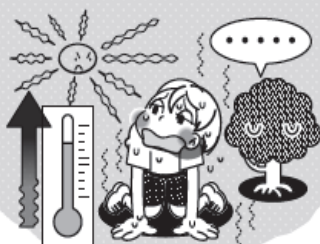
ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

#### 熱中症をおこす

#### 3×4の要因は

#### 環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった



#### からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い



#### 行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない



こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう

こまめな水分補給を心がけましょう

