

最近暑さが増してきました。みなさん、暑さに負けていませんか？
6月になり雨が降ることが多くなりました。さらに梅雨に入るとジメジメと蒸し暑く身体もだるく感じます。梅雨は大体6月～7月まで続きます。雨の日を楽しく過ごすために、ケガや体調不良に注意してすごしましょう！

☆梅雨の季節に気をつけること☆

①食中毒に注意！！

食中毒を起こす雑菌が発生しやすい要素は、**汚れ・気温・水分**の3つです。
梅雨の季節は、気温が30℃前後になり湿度も高くなります。雑菌の栄養を増やさないように食べ物を触るときはしっかり手を洗い、調理器具もきちんと洗いましょう。

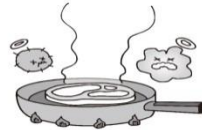
汚れ

- ・・・食品や食べ残し、有機物汚れは雑菌の栄養になります。調理器具類についた食品や汚れも雑菌の栄養となります。



気温

- ・・・すべての雑菌はそれぞれ増殖に適した温度（至適温度）と、増殖温度範囲があります。一般に20℃～40℃が適温帯で、35℃前後でよく増殖します。



水分

- ・・・雑菌は水に溶けている栄養分を分解して摂取するため、水分のない食品では増殖することはできません。



②交通事故に注意！！

雨の日は路面が濡れているため車や自転車のタイヤが滑りやすくなります。そのため路面が濡れていないときよりも、ブレーキをかけてから停止するまで時間がかかります。さらに雨が降ることにより、視界が悪くなります。

雨の日や、雨上がりはいつも以上に車や自転車に気をつけてください。



③ケガに注意！！

車や自転車のタイヤが滑りやすいように、路面が濡れているところを踏むと、私たちが滑ってこけてケガをしてしまうかもしれません。雨の日や雨上がりは、濡れているところはできるだけ避けて、走らずにゆっくりと歩いてください。



身体を清潔に保とう！！



梅雨の時期は気温も湿度も高く、ジメジメと蒸し暑くなります。
身体や身の回りを清潔に保ち、さっぱりさわやかに梅雨の季節を乗り切りましょう！

◎清潔なハンカチ、ティッシュを持ち歩こう！

汗や洗った後の手を拭くとき、ハンカチやタオルが必要です。手や身体を濡れたままにしておくと、そこに雑菌が発生し不衛生な状態になります。さらに、一度使用し濡れたハンカチやタオルをそのままにしておくと、またそこに雑菌が発生します。ハンカチやタオルは毎日交換しましょう。

またケガの多いこの時期です。ケガを防止することも大切ですが、万が一ケガをしてしまってもすぐに対処できるようにティッシュは常に持ち歩きましょう。

◎爪を短く切ろう！

爪が伸びていると指と爪の間に雑菌がたまりやすくなります。また、伸びた爪で自分や他の人を傷つけてしまうかもしれません。

手のひらから手を見たときに爪が見えたら切りそろえましょう！！

◎汗をかいたらシャワーを浴びよう！

ジメジメとして汗をかきやすい季節です。汗をかいたまま放置していると、雑菌が発生し臭いの原因になります。また、肌が荒れたりあせもができる原因になります。汗は頻りに流し、身体を清潔に保ちましょう！



生活リズムの乱れからか、清潔の習慣もくずれている人を見かけます

- ハンカチ、ティッシュは持っていますか？
- 食後の歯みがきをしていますか？
- つめはきれいですか？
- 下着は着ていますか？
- お風呂できれいに体を洗っていますか？
- トイレの後、食事の前に手を洗っていますか？



清潔な習慣が身につくと、毎日スッキリした気持ちですごせます