

— Menjaga Kesehatan di Musim Hujan ~ Hati-hati Keracunan Makanan ~ —

Di Jepang, selama musim hujan, terdapat perbedaan besar antara udara panas dan dingin, lalu disertai pula kelembaban yang tinggi, membuat orang menjadi sulit menyesuaikan temperatur tubuhnya. Ini membuat kita mudah terkena penyakit masuk angin, lemas, dan terasa capek sekali, selain itu, juga membuat hati kita menjadi mudah murung. Untuk menghindari kesehatan yang memburuk di musim ini, caranya adalah setiap hari ; ① makan makanan dengan gizi yang seimbang, ② tidur yang cukup, ③ olahraga yang cukup dsb. Perhatikanlah pakaian untuk menyesuaikan temperatur tubuh, AC tidak terlalu dingin, dan jangan lupa untuk selalu berkumur dan mencuci tangan. Terutama berhati-hatilah terhadap 2 hal di bawah ini.

■ Waspada pada keracunan makanan

Di musim hujan yang panas dan lembab, bakteri menjadi mudah berkembang biak, membuat kasus keracunan makanan semakin bertambah. 3 prinsip dasar untuk mencegah keracunan makanan adalah ; [jangan terkena, jangan biarkan berkembang biak, dan basmilah] bakteri keracunan makanan. Juga perhatikanlah hal-hal di bawah ini ketika membeli makanan, menyimpannya di rumah, persiapan memasak, memasaknya sendiri, dan penyimpanan makanan sisa ;

① Higienis : jangan terkena bakteri

- Cucilah tangan sebelum menyentuh bahan makanan ketika akan memasak dan makan.
- Talenan dan pisau disiram air panas untuk membunuh bakterinya, pakailah lap yang bersih untuk melapnya.
- Rapikan dan bersihkan dapur, basmilah kecoak dan lalat.

② Segera : jangan berikan waktu bagi bakteri untuk berkembang biak.

- Bahan makanan yang segar, begitu dibeli segera masukkan ke lemari pendingin secepat mungkin.
- Bahan makanan beku yang dicairkan dalam temperatur ruang

— 梅雨時の健康管理～食中毒に注意～ —

梅雨の時期は、寒暖の差があり、湿気が高く、体温調節が難しくなります。このため、風邪をひいたり、だるさや疲労感を感じたり、また気分が落ち込みやすくなります。体調を崩しやすいこの時期の心と体の不調を防ぐためには、①栄養バランスのとれた食事、②睡眠を十分とる、③適度な運動をする、など日頃から皆さんが心がけていることに加えて、衣服でこまめに体温調整する、エアコンの効きすぎに注意する、うがいや手洗いを励行する、なども必要となってきます。特に以下の2点に気をつけてください。

■ 食中毒に気をつけよう

高温多湿の梅雨時は、細菌が繁殖しやすくなり食中毒が増えます。食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。食品の購入・家庭での保存・下準備・調理・食事・残った食品について次の点に注意してください。

① 清潔：細菌を付けない

- 調理や食事などで食品を触る前に手を洗う。
- まな板や包丁などは熱湯等で殺菌して使う。ふきんは清潔なものを使う。
- 調理場内を整理整頓し、ゴキブリやハエを駆除する。

② 迅速：細菌が増える時間を与えない

- 生鮮食品は、買ったならなるべく早く冷蔵庫に入れる。
- 冷凍食品は、室温で解凍すると細菌が

akan menyebabkan bakteri bertambah, cairkanlah di dalam lemari pendingin atau dengan memakai *oven range*.

- Makanan beku yang dicairkan dan tersisa lalu dimasukkan lagi ke lemari pembeku akan membuat bakteri tumbuh, oleh karena itu cairkanlah makanan beku secukupnya saja.
- Apabila tercium bau tidak enak, walau hanya sedikit sekalipun, jangan dimasak, dan jangan dimakan.
- Segera masak, segera santap. Selambat-lambatnya sampai 2 jam setelah dimasak.

③ Dengan pemanasan dan pendinginan : jangan biarkan bakteri berkembang biak.

- Ketika memasak, panaskan secukupnya.
- Pasanglah temperatur lemari pendingin di bawah 4 derajat, dan tempat pembeku di temperatur minus 15 ke bawah agar dapat menahan bakteri berkembang biak.
- Jangan mengisi lemari pendingin terlalu penuh, jangan sampai cairan dari daging dan ikan terkena bahan makanan lainnya.

☆ Kasus keracunan makanan seringkali disangka masuk angin atau kedinginan sewaktu tidur, padahal apabila sakitnya memberat ada kalanya dapat menyebabkan kematian. Apabila terjadi ; perut sakit, diare, mual, tidak enak badan, segeralah tanyakan kepada rekan di sekitar dan pergilah ke rumah sakit.

■ Perhatikanlah tentang perawatan kesehatan dan sanitasi

Bakteri dan jamur mudah berkembangbiak, ketika kita mulai berkeringat, kotoran yang lumer dengan keringat dapat menyebabkan penyakit radang kulit atau gatal-gatal, sehingga penting sekali bagi kita untuk hidup dengan sanitasi yang baik.

① Bersihkan kulit tubuh.

② Mandi dengan air hangat

Tetapi ketika kulit terasa gatal, hindarilah mandi berendam di air panas. Pakailah sabun yang lembut, buatlah busa yang banyak dan gosokkan ke tubuh kita dengan lembut, jangan gosok terlalu kuat. Bilaslah sabun dan shampo secukupnya sampai bersih.

③ Walaupun terasa gatal jangan digaruk. Dinginkan kulit ketika terasa gatal. Pendekkan kuku kita.

④ Bersihkan debu di kamar dengan sering membersihkannya.

⑤ Jemurlah kasur futon. Akan lebih baik apabila dilapisi kain hitam karena lebih menyerap panas.

⑥ Pendingin ruangan AC dibersihkan dari debu dan jamur. Keringkan dulu baru dipakai.

⑦ Pemakaian lap kaki, karpet, dan sandal bersama akan menyebabkan tertularnya penyakit kutu air. Ini dapat dicegah dengan cara membersihkan sela-sela jari kaki dan kaki keseluruhan dengan sabun, lalu dikeringkan.

Setelah musim hujan selesai, tibalah musim panas. Penyesuaian temperatur tubuh terhadap musim panas yang membuat keluar keringat dapat mencegah penyakit panas terik. Marilah kita mulai persiapan musim panas dengan menggerakkan tubuh berolahraga, berjalan-jalan, atau bersenam dengan radio.

増える。冷蔵庫か電子レンジで解凍する。

- 解凍して使わなかった食品は、冷凍庫に戻すと細菌が増殖する。調理する分だけ解凍する。
- 臭いをかいで少しでも怪しいと思ったら、調理しない。食べない。
- 速やかに調理し、早めに食べる。調理後2時間以内が目安。

③ 加熱又は冷却：細菌を増やさない

- 調理の時は、十分加熱する。
- 冷蔵庫は4度以下、冷凍庫はマイナス15度以下だと細菌の繁殖を抑えられる。
- 冷蔵庫は詰めすぎない。肉や魚の汁が他の食品に付かないようにする。

☆ 食中毒は風邪や寝冷えなどと勘違いしがちですが、重症になると死亡する例もあります。お腹が痛い、下痢、吐き気、気持ちが悪くなったりしたら、すぐに周囲の人に相談して病院に行きましょう。

■ 衛生管理に気をつけよう

カビや細菌が繁殖しやすく、汗をかき始めるため、汗に溶けた汚れで皮膚炎やかゆみにつながることも。清潔に過ごすことが必要です。

① 肌を清潔にする。

② 入浴はぬるま湯で。

かゆみがある時は熱いお湯での入浴をさける。石けんは刺激の少ないものを使い、よく泡立て、強くこすらないようにやさしく洗う。石けんやシャンプーは十分すすぐ。

③ かゆくてもかかない。かゆい時は冷やしてみる。爪は短めに。

④ こまめに部屋を掃除してほこりをとる。

⑤ 布団を干す。黒い布をかけると熱をよく吸収し効果的。

⑥ クーラーは、ほこりやカビなど掃除をしてとり、一度換気してから使う。

⑦ 素足で共同の足ふきマットや床、スリッパなどに触れると水虫が伝染することがある。足の指の間と足全体を石けんで洗い、しばらく乾燥させると予防できる。

梅雨が終わると、暑い夏が始まります。暑さに対する体温調節ができるように汗をかいておくと熱中症対策になります。スポーツやウォーキング、ラジオ体操などで体を動かして、夏の準備も始めましょう。