

## — Quản lý sức khỏe vào mùa mưa ~ Cần thận với việc ngộ độc thức ăn ~ —

Trong mùa mưa, nhiệt độ trong ngày thay đổi, độ ẩm cao khiến việc điều chỉnh thân nhiệt của cơ thể trở nên khó khăn, dễ đưa đến bệnh cảm, mệt mỏi, uể oải, và tinh thần xuống dốc. Để tâm thân không bị thất thường trong mùa khó chịu này, ngoài việc mỗi ngày phải chú ý đến những việc như (1) ăn uống cân bằng dinh dưỡng, (2) ngủ đủ, (3) vận động chừng mực, các bạn còn cần chú ý đến việc trang phục sao cho cơ thể dễ điều chỉnh thân nhiệt, không để máy điều hòa quá lạnh, thường xuyên súc cổ họng và rửa tay. Nhất là cần chú ý hai điều sau đây.

### ■ Chú ý đừng để ngộ độc thức ăn

Vào mùa mưa trời nóng ẩm, vi khuẩn dễ sinh sôi, nên dễ bị ngộ độc thức ăn. Có 3 nguyên tắc để tránh ngộ độc thức ăn là “không cho khuẩn dính vào thức ăn, không cho khuẩn sinh sôi, và tiêu diệt khuẩn”. Khi mua thức ăn ở chợ, mang về nhà bảo quản, sơ chế, nấu nướng, ăn uống, giữ thức ăn thừa, các bạn cần chú ý những điểm sau đây.

#### (1) Sạch sẽ: Không cho dính khuẩn

- Rửa tay trước khi chạm vào thức ăn như làm thức ăn hay ăn uống.
- Rửa dao, thớt bằng nước nóng. Dùng khăn sạch.
- Thu dọn ngăn nắp nhà bếp, diệt trừ dấm, ruồi.

#### (2) Nhanh chóng: Không cho vi khuẩn có thời gian sinh sôi.

- Thức ăn tươi sống mua về bỏ ngay vào tủ lạnh.
- Thức ăn đông lạnh nếu giải đá bằng nhiệt độ phòng, vi khuẩn sẽ sinh sôi. Hãy giải đá bằng ngăn mát của tủ

## — 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。

lạnh hay bằng lò vi sóng.

- Thức ăn giải đá rồi nếu không dùng đem để lại vào ngăn đá, vi khuẩn sẽ sinh sôi. Vì thế chỉ giải đá những phần cần dùng mà thôi.
- Nếu thấy thức ăn có mùi dù không nặng lắm cũng không nên dùng để nấu nướng. Cũng không nên ăn.
- Nhanh chóng chế biến, nhanh chóng ăn. Nên ăn trong vòng hai tiếng sau khi nấu xong.

(3) Gia nhiệt hoặc làm lạnh: Không cho khuẩn sinh sôi.

- Khi nấu nướng, phải nấu cho chín.
- Khuẩn bị khổng chế sinh sôi khi ở nhiệt độ dưới 4 độ trong ngăn mát, hoặc dưới -15 độ trong ngăn đá.
- Không để thức ăn đầy nghẹt trong tủ lạnh. Không để nước thịt hay cá dính vào những thức ăn khác.

☆Ngộ độc thức ăn dễ bị nhầm với cảm cúm hay cảm lạnh, trường hợp bị ngộ độc nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong. Khi bị đau bụng, tiêu chảy, buồn nôn, hay khó chịu phải cho người chung quanh biết ngay và đi bệnh viện.

#### ■ Chú ý trong việc quản lý vệ sinh.

Vào mùa nóng, khuẩn và mốc dễ sinh sôi, cơ thể dễ chảy mồ hôi, khiến những chất bẩn bám trên da tan trong mồ hôi, dễ gây ra các chứng viêm da. Cần chú ý sống cho sạch sẽ.

(1) Giữ da được sạch.

(2) Tắm bồn với nước ấm.

Khi thấy trong người ngứa ngứa nên tránh tắm bồn với nước nóng. Dùng xà phòng loại ít kích thích, bóp cho xà phòng lên bọt rồi xoa nhẹ trên da, tránh chà mạnh. Sau đó xả sạch xà phòng, cũng như dầu gội.

(3) Dù bị ngứa cũng không nên gãi. Thử đắp lạnh chỗ ngứa. Giữ móng tay luôn được cắt ngắn.

(4) Thường xuyên vệ sinh nhà cửa.

(5) Phơi futon. Phủ lên futon một miếng vải đen, hiệu quả phơi sẽ cao hơn do nhiệt được hấp thụ.

(6) Lau chùi bụi, mốc trong máy điều hòa. Mở hết cửa cho phòng thông thoáng rồi mới dùng lại.

(7) Khi chân tiếp xúc với sàn nhà, dép surippa hay thảm chùi chân dùng chung sẽ dễ lây bệnh nước ăn chân. Để phòng tránh, phải rửa sạch sẽ chân và các kẽ ngón chân bằng xà phòng và lau khô.

Khi mùa mưa chấm dứt, mùa hè nóng bức bắt đầu. Để phòng tránh bệnh trúng nắng nên vận động cho cơ thể chảy mồ hôi để cơ thể dễ điều chỉnh thân nhiệt theo nhiệt độ trời. Hãy chơi thể thao, đi bộ hay tập thể dục theo radio để chuẩn bị đón mùa hè đến.

- 冷凍食品は、室温で解凍すると細菌が増える。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、冷蔵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。