

技能实习信息

梅雨时至初夏的健康管理

梅雨時の健康管理～注意食物中毒

梅雨时节，由于冷暖变化大，空气湿度高，体温调节变得困难。因此容易感冒，感到乏力和疲惫，以及情绪低落。在这个身体容易感到不舒服的时期，为了防止身心不适，可以采取**①用餐要营养均衡②充分睡眠③适当运动④注意气温变化⑤要厉行洗手漱口**等。这次归纳了这个时期希望注意的事情，为了健康生活，请将此作为参考。

■注意食物中毒！

高温多湿的梅雨时节，是细菌容易繁殖从而食物中毒增加的季节。对食品的处理要慎重进行，请注意以下几点。

①清洁：不要沾染细菌

- 接触食品前必须洗手。
- 砧板和菜刀等要用热水等杀菌后使用，抹布要用干净的。
- 整理厨房内部，消灭害虫保持清洁。

②迅速：不给细菌增长的时间

- 生鲜食品要马上放入冰箱。
- 冷冻食品要用冰箱或微波炉解冻（用室温解冻会增长细菌）。
- 只解冻所需要的量。解冻后的食品再放回冰箱冷冻的话、食物中的细菌会增加繁殖。
- 闻到臭味或即使觉得有点奇怪，就不要使用此食材、而应将其处理掉。
- 食物要立即烹调，及早食用。

③加热或冷却：防止细菌增长

- 烹调时要充分加热。
- 冰箱不要塞得太满。应注意鱼和肉的汁水不要沾到其他食物上。

※食物中毒容易和感冒及睡觉时着凉混淆，但也有病情严重导致死亡的案例。如果发生腹痛、腹泻、呕吐时，请马上告知并前往医院接受治疗。

梅雨结束后就将开始炎热的夏天。为了应对炎热调节好体温，出汗是防止中暑的对策。通过运动、走路、广播体操等让

技能実習情報

梅雨時から初夏の健康管理

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、湿気が高いため、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ったりします。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④気温の変化に留意する⑤手洗いとうがいの励行**、等が挙げられます。今回は、この時期に気をつけたい事をとりまとめましたので、健康な生活を送るための参考にしてください。

■食中毒に注意！

高温多湿の梅雨時は、菌が繁殖しやすく食中毒が増える季節です。食品の取扱いは慎重に行い、次の点に注意してください。

①清潔：細菌を付けない

- 食品を触る前には必ず手を洗うこと。
- まな板や包丁等は熱湯等で殺菌して使い、ふきんは清潔なものを使うこと。
- 調理場内を整理整頓し、害虫を駆除して清潔に保つこと。

②迅速：細菌が増える時間を与えない

- 生鲜食品はすぐ冷蔵庫に入れること。
- 冷凍食品は冷蔵庫か電子レンジで解凍すること（室温で解凍すると菌が増える）。
- 必要な分だけ解凍すること。一度解凍した食品を冷凍庫に戻すと食中毒菌が増殖する。
- 臭いや外見等が少しでも怪しいと思った食材は使わずに処分すること。
- 食材は速やかに調理し、料理は早めに食べること。

③加熱又は冷却：細菌を増やさない

- 調理の時は、十分に加熱すること。
- 冷蔵庫には物を詰め込みすぎないこと。また、肉や魚の汁が他の食品につかないように気をつけること。

※食中毒は風邪や寝冷えなどと思われがちですが、重症になると死亡する例もあります。腹痛や下痢、吐き気がしたら、すぐに相談して病院で診察を受けてください。

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。

身体动起来，开始为夏天的到来做准备吧。

注意夏水引起的事故和中暑！

日本各地都有美丽的海滨、河流、湖泊，每年夏天都吸引了很多休闲游客十分热闹。但是也有因为没有引起注意或是无计划的行动而导致的无法挽回的悲剧发生，所以希望充分注意以下几点，过个没有事故，充满美丽回忆的夏天。

■为了防止水引起的事故

- 酒后、睡眠不足、身体欠佳时请绝对不要游泳。
- 有会出现海水突然变深，海流突然加快，以及水上摩托行驶的地方。请向公司或当地的人确认是否可以游泳的地方。
- 有很多地方河流流速较快，突然变深，十分危险，请不要游泳。
- 入水前要做充分的准备运动。
- 尽量不要单独去海里游泳。
- 必须遵守救生员的警告、提醒。
- 可能存在有毒的危险，请不要随便触碰水中生物。
- 注意气候、自然现象（潮流、破浪、游泳池注意排水口等水的流向）。

另外，在日常生活中也要注意以下几点。

- 不要在台风快要来时或下大雨时去海边及河边。
- 要注意河流的下游在暴雨的第二天会涨水。
- 打雷时，请尽量呆在建筑物里或车中躲避。

■注意中暑！

夏天还有中暑的危险。中暑是在高温多湿的环境下，体内的水分和盐分的平衡失调，身体的调整机能遭到破坏而引起的，会造成头晕、抽筋、呕吐感、意识模糊等症状，严重时会导致死亡。等意识到症状出现时已经晚了，所以要注意应补充水分和盐分，经常到阴凉处降低体温等及早采取预防对策，烈日下要控制剧烈运动等。万一发生中暑的情况，要降低体温，有意识的话补充水分和盐分。没有意识时请叫救护车，送往医院进行治疗。

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。

夏は水の事故と熱中症に注意！

日本各地には美しい海辺や河、湖があり、毎年夏場は多くのレジャー客で賑わいます。しかし、不注意や無計画な行動で楽しい時間が取返しのつかない悲劇を招いてしまうこともありますので、以下のことに充分注意して、事故のない、素敵な夏の思い出を作ってください。

■水の事故を防ぐために

- アルコールを飲んだ後や睡眠不足・体調不良の時の遊泳は絶対にやめること。
- 海は急に深くなっていたり、潮の流れが速かったり、水上オートバイなどが走っている所がある。泳げる場所かどうか会社や地元の人に確認すること。
- 河川は、水の流れが速く、急に深くなっているところが多く、危険なので遊泳しないこと。
- 水に入る前には入念に準備運動をすること。
- なるべく1人で海に入らないこと。
- 監視員の警告、注意には必ず従うこと。
- 有毒の危険性があるので、水中の生物にむやみに手をださないこと。
- 天候・自然現象（潮流、波、プールの場合は排水口などの水の動き）に注意すること。

また、普段の生活の中でも、

- 台風が近づいている時や大雨の時には海や川の様子を見に行かない。
 - 河川の downstream は豪雨の翌日に増水することがあるので気を付ける。
 - 雷が鳴ったら、なるべく建物の中や車の中に待避する。
- など、注意してください。

■熱中症に注意！

夏は、熱中症の危険もあります。熱中症は、高温多湿の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体の調整機能が破綻するなどして、めまい・けいれん・吐き気・意識障害といった症状が出て、場合によっては死に至ることもあります。自覚症状が出た時はすでに遅い場合があるので、水分や塩分の補給、時々涼しい場所で体温を下げるなど、早めの対策をとり、炎天下での活発な活動を控えるなどして、気を付けてください。万一熱中症になった場合は、体温を下げ、意識がある場合は水分や塩分補給を行います。意識がない場合は救急車を呼び、病院で治療を受けてください。