



『ダメ、ゼッタイ！！』 薬物乱用防止教室

7月4日に、天草保健所 衛生環境課の清田さんを講師にお招きしてお話をいただきました。



- ・医薬品でも使い方を間違えると薬物乱用になる
- ・市販薬の乱用はオーバードーズと言い、命の危険がある
- ・大麻、覚醒剤、危険ドラッグについての危険性と薬物の断り方
- ・一人で悩まずに信頼できる大人に相談しよう！

夏休みには様々な誘惑があるかもしれません。今回のお話を忘れずに生活してほしいと思います。



今週に入り、急に気温と湿度が高くなってきました。朝の時点で暑さ指数が 28℃(熱中症嚴重警戒)になることも多いです。こまめな水分補給を行い、**熱中症対策**をしましょう。

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



夜はゆっくりお風呂に浸かり、疲れを取り、質の良い睡眠を取ることも大切です。



気温・湿度が高い夏！食中毒にもご注意ください！！

7月1日に熊本県で食中毒注意報が発令されています。食中毒注意報とは、細菌性食中毒の多発が予想される時期に、食品の取扱いや食品衛生に対する注意を喚起することにより、食中毒の未然防止、食品衛生意識の向上を図ることを目的として発令されます。

これから自分で食事を準備する機会も増えると思いますので、以下の3つのポイントと、ほけんだより裏の食中毒予防のポイントに気をつけて安全・安心な食生活を送りましょう。食べるときに匂いや色がおかしいときには、食べないようにすることも大切です。

☆食中毒予防の3つのポイント☆

細菌を食べ物に

「つけない」

- ・手洗いをする
- ・生で食べるものと加熱して食べるものは分ける



食べ物に付着した細菌を

「増やさない」

- ・低温で保存する
- ・早めに食べきる



食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- ・加熱する(75℃1分以上の加熱でほとんどの菌は死滅する)

