



もうすぐ梅雨の時期になります。梅雨ははじめじめした日が続く、外での活動が少なくなってしまうことが多いですが、雨は私たちが生きていくうえで大切な“水”をもたらしてくれます。また、この時期ならではのアジサイもきれいに咲いていますね。

今回は、皆さんが梅雨の時期を楽しく過ごせるようにするために安全な過ごし方について紹介します。

## 梅雨の時期に気をつけること

### 交通事故に注意

雨の日は視界が悪く、雨音により車が使づいていることにも気づきにくくなります。いつもより周りを見て、広がりすぎないようにしましょう。



### ケガに注意

雨や湿気で廊下が滑りやすくなっています。廊下を走って転んだり、人にぶつかってけがをしたりすることもあるので注意しましょう。



### 体調に注意

梅雨の時期は寒暖の差が激しく、また雨に濡れることで体調を崩しやすくなります。衣服で調節したり、濡れた場合は着替えるなど工夫しましょう。



### 傘の使い方に注意

傘を振り回して遊ばないようにしましょう。傘の先が人の目などに当たると危険です。また、傘を広げるときは近くに人がいないか確認するようにしましょう。



## 食中毒にご用心！～予防の3原則～

梅雨は暖かく湿気も多いため、菌が繁殖しやすい時期です。以下のことに気を付けて食中毒を予防しましょう。



### 菌をつけない

- ・しっかりと手洗いする
- ・器具を使い分ける
- ・調理器具は殺菌する

### 菌を増やさない

- ・低温保存する
- ・早めに食べる

### 菌をやっつける

- ・十分に加熱する
- ・熱湯や塩素系漂白剤などで器具を消毒する