



# ほけんだより6月

笠岡商業高等学校

平成26年6月25日発行

あつ～い夏。。。  
何を飲みますか？

毎日、暑い日が続いています。皆さん元気ですか？暑くなると飲み物を多く飲むようになってきます。ですが、ジュースや炭酸などをたくさん飲んでしまうと、体に悪いことを知っていますか？ジュースや炭酸・スポーツドリンクには、砂糖がたくさん含まれています。飲みすぎると、次のような心配があるので、注意しましょう！

- ① 虫歯ができてやすくなる。
- ② 太りやすくなる。
- ③ 食欲がなくなる。(夏バテの原因)
- ④ 疲れやすくなる。



## 食中毒に注意!!

梅雨の時期から夏にかけては、食中毒に注意が必要な季節です。食中毒は、1年中発生していますが、暑くなる(6月～8月)に多く発生します。食中毒を起こす原因は、「細菌」と「ウイルス」です。注意しましょう。食中毒の予防の3原則！

「付けない」「増やさない」「やっける」

## ハチに注意!!

6月に入るとハチの活動が活発になってきます。特に8月～10月の3か月間は、最もハチにさされやすい季節です。ハチは、スズメバチ、キバチ、ジカバチ、アシナガバチ、マルハナバチ、ミツバチなど20種類の毒を持ったハチがいます。ハチに刺されたことが原因で死亡した人の数は、2002年～2011年の10年間のデータを見ると、231人の方が多くておられます。その4分の1は、男性で4:1という割合になっています。ハチは、20度を越えると活発に動くそうです。これから夏になっていきます。笠商も窓を開けていると、ハチが入ってくる可能性があります。十分に気をつけましょう。

## 食中毒〇×クイズ

Q1 新鮮な食品を食べていれば、食中毒にならない。  
→ "×" 食中毒菌は腐敗菌ではないので、食品の鮮度に関係なく発生します。食中毒の危険性があるかどうかは、食品の臭い、味、外観では判断できません。

Q2 毒キノコは、縦に裂けるものは、食べられる。  
→ "×" 毒キノコは、簡単に見分けることは、できません。毒キノコの見分け方については、迷信が多くあります。きのこ食中毒の、約9割が家庭で発生しています。石確実に鑑定されたもの以外は食べないようにしましょう。

1-A 毛塚 香南子  
1-C 笠原 百華

