



6月

梅雨の季節になりました。

この時期は湿度の高いジメジメとした空気や雨に体調を崩しやすくなります。

また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい季節です。手洗いを十分に行い、衛生管理に気を付けながら元気に過ごしましょう！

梅雨時期の体調不良

「気温差」「低気圧」「高湿」に体がついていけず、自律神経がコントロールしている体内の体温調節や代謝がうまく働かなくなり、様々な体調不良を招いてしまいます。

多くみられる症状



頭痛



倦怠感



食欲不振



むくみ

✓ 生活習慣を見直し、規則正しい生活と食事を心がけることが大切です。



適度な運動



日光浴



マグネシウム



ビタミンB1



カリウム

食中毒を予防しよう！

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。間違った食材の取り扱いや調理方法を行うと思わぬ食中毒につながるので、気をつけましょう。

✓ 食中毒予防の3原則

細菌を/
付けない

- 手洗い
- 調理器具を清潔に

細菌を/
増やさない

- 適切な温度管理
- 常温で保存しない

細菌を/
やっつける

- 加熱をする際は、中心部までしっかり

