

5月16日九州が梅雨入りしました。去年より約1ヶ月早い梅雨入りです。

日本の、気候の変化を感じます。

梅雨の時期は、食中毒や雨による事故や大洪水が発生しています。
そして、5月は気温変動が著しく体温調節が難しいです。



みなさんは、1学期を去年より一歩前に、一歩高く自分のペースで進みましょう。

カビ・・・カビ・・・身体への害・・・カビ・・・カ

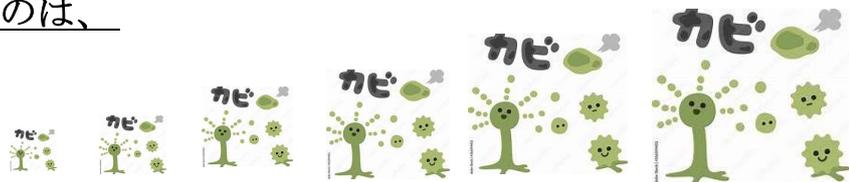
梅雨の時期は、食品にカビが発生するだけではありません。

部屋の壁、カーテン、浴室、台所、タンス、ロッカー、布団
玄関、靴、クローゼット、窓枠、洋服にカビが発生します。
カビ菌は、クロカビ・ススカビ・青カビ・コウジカビ・
ミズカビ等々あります。



カビの発育に必要なものは、

- ①酸素
- ②温度5～35℃
- ③湿度60%以上
- ④栄養分（ホコリ・皮脂・汗・アカ・フケ・食品のカスなど）



カビが人体に与える影響

カビの胞子を空気中にまき散らし、それを吸ったり、食べたりすると

- ①アレルギー症状（クシャミ・鼻水・目の痒み）
 - ②呼吸器疾患（咳・喘息・呼吸困難）
 - ③皮膚の異常（かゆみ・発疹）
 - ④倦怠感・頭痛・めまい
 - ⑤食中毒
- (1) アレルギー性鼻炎
 - (2) 夏型過敏性肺炎
 - (3) 気管支肺アスペルギウス症
 - (4) 水虫



カビ臭い！！



カビが繁殖する際による揮発性有機化合物(VOC)による独特な不快な臭いがあります。

土が腐った木材の臭い他色々あります。

カビ臭いは、不快感を与えるだけでなくアレルギーや喘息の症状を悪化させたり健康に悪影響を与えることがあります。

カビ臭いのを防ぐために湿度をコントロールして、部屋の換気をこまめにする事です。梅雨入前にカビになるホコリや汚れをこまめに掃除してカビの発生を防ぎましょう。

集団生活の中での毎日着る洋服は、エチケットとしても、また感染症予防のためにも清潔な物を着用しましょう。



予防

掃除・換気・除湿・結露を拭き取る・内窓二重窓を設置

押し入れやクローゼット、シューズボックスは閉めたままにせず時々開放して空気の入れ換えをしましょう。また、除湿剤を置くことも有効です。湿気が滞留せず強制的に扇風機などで空気を循環させることも予防のひとつです。

対処法

市販のカビ取り剤で早めに対処。

ハウスクリーニング業者に依頼。

カビが生えてしまった時

- ①換気（1時間に1～2回 15分～20分間）
- ②原因から除去したい場合カビ取り剤を使用
- ③消毒用アルコールを吹きかける
- ④消臭剤使用
- ⑤熱湯



食中毒予防の3つのポイント

①付けない

手や調理器具には細菌が付着しています。しっかり洗い流し、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。



②増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。



③やっつける

細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。肉料理は、75℃で1分間以上の加熱が目安です。



6月に入ります注意です！！熱中症



①水分補給

②睡眠

③体調管理



雨の日の登下校は特に気をつけましょう

雨の日安全に歩くためのポイント

- ①足元に注意する
- ②傘を深くささず、周りをよく見て歩く
- ③傘や服は明るい色にする
- ④カバンや傘にリフレクターをつける。

