

梅雨の空は、どんよりとしていて苦手…という人も多いけれど、雨にぬれてキラキラ光る緑の葉や、あざやかなあじさいの花の色は、6月だけの特別な風景です。雨の日には雨を、晴れた日には晴れたことをより楽しみましょう！



## 食中毒を防ぐには



6月は雨の日が多いため湿度が高くなりやすく、気温も上昇するため、食中毒が発生しやすくなります。しっかりと予防して、食中毒の発生を防ぎましょう。

- ・**清潔**…手洗いの励行、包丁・まな板・ふきんは熱湯消毒などで除菌をする
- ・**時間**…食材はすぐに冷蔵庫に入れる、調理は手早く行う、調理後は早めに食べる
- ・**温度**…75度で1分以上加熱して中心まで火を通す

冷蔵庫は10℃以下・冷凍庫は-15℃以下に設定する

※原因菌の多くは、室温(20℃)で活発に増殖し始めて、人間の体温くらいの温度で増殖するスピードを更に速めます。

犯人をさがせ！

Q. この中に食中毒を起こす原因菌が3つあります。どれか分かりますか？

- ① 冷凍室(約-15℃)では増えないけれど、冷蔵庫(約10℃)ならゆっくりだけど仲間を増やすよ。特に物がたくさん詰まった冷蔵庫だと、冷やす効果が弱まっていて活動しやすいんだ。
- ② 砂糖と仲良しで、物をとがす[酸]を作るよ。甘い物や歯にくっつく物は活用しやすいんだ。
- ③ 20℃くらいから活動が活発になって、体温くらいの室温になると、フルスピードで仲間をぞくぞく増やすよ。湿気が多いのも大歓迎です。
- ④ 75℃以上の熱に弱いよ。ただ加熱時間が短いと、中が半なまで効果は薄くなるんだ。
- ⑤ 乾燥した空気が大好き。空気中にふわふわと舞うことができるんだ。
- ⑥ 気温は低いほうが好き。長く生きられるからね。

※予防のためには、それぞれの特徴に合わせた対策をとりましょう。



## 梅雨の安全

### ケガの防止



- ①傘をさしながら自転車に乗ることは禁止されています。また、閉じた傘を自転車に掛けて走行すると、傘がタイヤに巻き込まれて事故に繋がることもあるので注意しましょう。
- ②足元がすべりやすくなっています。部活動でトレーニングをする時も、安全に気を配りましょう。
- ③傘を振り回したり、遊び道具に使うのはやめましょう。また、傘を横にして持つと後ろの人に当たることもあるので、立てて持つようにしましょう。



## 梅雨の季節も元気に過ごして。雨をいっそ楽しみましょう！！

学校から帰った後やお休みの日に、雨が降り続けていると外に出るのが面倒で、ずっとスマホを片手にダラダラ・・・という生活になっていませんか？雨の日こそスマホを手放し、以下のように芸術家になった気分で雨を楽しんでみましょう！晴れには晴れの、梅雨には梅雨の良さがありますよ。



### (提案①) 雨の音に耳をすます

雨音に耳をすますと、なんとなく気持ちが落ち着いたり、心の繊細なところが刺激されて芸術的な気分になれるかも。その気分で本を読んだり、絵を描いたり、文章を考えたり。晴れた日とちょっと違う感性が発揮されるかもしれません。



### (提案②) 雨をながめる

雨を眺めながら音楽を聴くと、イヤホンで聴いているいつもの音楽が、ちょっと違って聞こえるかも。雨に合う音楽を探してもいいですね。実は、雨をテーマにした歌は、晴れをテーマにしたものよりずっと多いそうです。切ないような感じが芸術的な気分を高めてくれるのかもしれないね。