

# 梅雨だより(6月)

関東地区も梅雨入りしました。梅雨に美しく彩りを添えてくれるアジサイは育つ土の性質によって色が変わる不思議な植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だと赤色になります。みなさんの自宅近くのアジサイは何色ですか?憂鬱な雨の日も、楽しみを作ると心も晴れやかに過ごせるかもしれませんね。

**保健室からのお知らせ**

学総が終わりました。今までの練習の成果が十分にNSEたでしょうか?県大会に出場する人は、暑い夏にも勝てるよう、体調を整えましょう。

爪は大丈夫?



## 食中毒に気をつけて

**増やさない**

- 生鮮食品は10℃以下で保存
- 冷蔵庫を過信せず 早めに食べる

**やっつける**

- 肉や魚は中心部を75℃で1分以上を目安に加熱
- 調理器具の殺菌消毒を

**つけない**

- 調理前や食事前は必ず手洗いを
- 生で食べるものと肉や魚は調理器具を分ける

**ペットボトルに隠されたワナ**

☐ を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた...という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。

⚠ 開けたら早めに飲み切ろう

⚠ 暑い部屋に置きっぱなしにしない

☒ 破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気中をたどるバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。

## こんな誤解をしていない? 食中毒の話

**✕ 腐ったものを食べると食中毒になる**

腐ったものを食べて下痢をするのと「食中毒」は別の話。「腐敗」はどんな細菌がかっついていても起こり、食品は変質してしまいます。一方「食中毒」を起こす細菌は限られています。それらの菌がかっついてても味や色、臭いが変わらないので、気づかいうちに食べて食中毒になることがあるのです。

**✕ 生野菜では食中毒にならない**

食中毒の原因菌が増えるためには、次の3つの要素が必要です。

① 栄養 ② 水分 ③ 温度

原因菌は、食品そのものを栄養にして、食品中の水分を利用し、10~60℃の環境でどんどん増えます。つまり3つの要素がそろえば生野菜でも食中毒は起こるのです。



まもってね!  
プールの約束

いつも以上にしっかり準備体操を!



着替える時は、おしゃべりはひかえましょう。



3つの「密」を避けましょう

- 密着状態
- 密集状態
- 密接状態