

大きな行事の体育祭やスクーリングが終わり、「刺激が無いな～」なんて思っている人もいるかも知れませんね。でも楽しいことでも日常と違うことは体やここにはストレスになります。自分では気が付かない「疲れ」があるかもしれません。

またこの時期は湿度が高くじめじめし不快を感じる気候です。ゆっくりお風呂に入ったり、好きな音楽を聴いてゆったりするなど、こころと身体を労わってあげてくださいね。

## 梅雨の季節の健康と安全について



特に今年は、梅雨の時期から気温が高く、食中毒が心配です。賞味期限だけで判断せず、嗅覚、味覚などの自分の五感も活用し食中毒にならないようにしましょう。

## 食中毒予防の3つの原則

### ○「つけない」

食品に食中毒の原因となる菌がついていなければ、食品と一緒に口に入れることはありません。食中毒菌は、人や動物の排泄物、土壌などから、食品に付着します。食材は清潔に扱い、食品を扱う前には正しい方法で手を洗います。食中毒菌の付いた食材から、人の手やまな板などの調理器具を介して別の食材に菌が付着する「交差汚染」も考慮して、加熱調理前の食肉や魚介類は、生で食べる野菜などと接触しないようにしましょう。

## ○「ふやさない」

細菌は、温度などの条件が揃えば自力で増えることができます。食品の表面や中でも増えるので、食品の保存の際に、冷蔵庫に入れるなど食中毒菌が増殖しにくい状態にしておくことが大事です。

## ○「やっつける」

食中毒菌をやっつける、すなわち殺菌するには、加熱、アルコールや次亜塩素酸等の殺菌剤の使用があります。調理器具や食器、手指の洗浄も大事です。一般的な食中毒菌は、食品の中心の温度が、75℃で1分間以上となるよう加熱すると、死滅します。



選挙に行こう！

選挙年齢を「20歳以上」から「18歳以上に引き下げる改定公職選挙法が6月19日に施行され、約240万人が新たに有権者となるそうです。

国政選挙では7月10日投票の参議院選挙で初適用されます。民法では、年齢の計算方法は誕生日の前日が終わるときに1歳年をとると定めていることから、7月11日の誕生日で18歳になる人までが今回の参議院選挙の選挙権を得ることになります。

なんで保健ニュースで選挙？と思っている人もいるかもしれませんが…。保健ニュースではみなさんに健康でいて欲しいという思いから情報を発信しています。

みなさんの健康は自分で気をつけて守る部分は確かにありますが、国や自治体などに守られていることも多くあります。例えば病気になったときに何割かの負担で病院へ掛かれるのは日本の皆保険制度があるからだったり、国立や県立、府立・市立の病院があったり。

国の方向が変われば、いやおうなく私たちの生活も変わります。自分にとって良いほうに変わるのか、悪いほう変わるのか。その鍵を握っているのは私達有権者ひとりひとりです。自分ひとりの票では何も影響なんてないと思わず、どの人がどんなことを公約しどの政党が自分の意見に近いのか、忙しいとは思いますがしっかり学んで選挙に参加してくださいね。