



株式会社 郵愛

〒151-8502  
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6  
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)  
(0120) 025-375 (総合保険)  
(0120) 025-915 (がん保険)  
(0120) 221-220 (医療共済)

早めの

## 6月から取り組む、夏バテ!対策

6月に入ると「じめじめ」した梅雨が始まり、梅雨が明けると一気に気温が上昇し、暑い夏がやってきます。暑さが続くことで体がだるくなったり食欲がなくなってくることが「夏バテ」の始まりです。猛暑の屋外から、エアコンで冷えた室内に戻る時の急激な温度差は、体力を消耗し、冷房の部屋に長く居ると胃腸の不調や全身の倦怠感、さらには食欲不振を招き、夏バテを引き起こします。また、夏バテから免疫力が低下することで、夏風邪にかかることがあります。そして、高温多湿な環境で気をつけたいのが、熱中症です。梅雨の体の変調から始まるこれらの症状が全て関連していると考え、早めの対策が効果を発揮します。事前の対応で猛暑を乗り切りましょう。

「夏バテ」対策 **6**つのポイント▶ 水分補給、適度な運動、入浴、睡眠、栄養のバランスが大切です。

① 喉の渇きを感じる前の「早め・こまめ」の水分補給がポイントです。就寝の前にコップ1杯程度の水分を補給しましょう。



② 涼しい時間帯に有酸素運動で体を動かしましょう。体を動かすことで、汗腺の機能がよみがえります。また、食欲増進や睡眠促進の効果が期待できます。



③ ぬるめのお湯にゆっくり入ることは、自律神経の働きを整え、心身ともにリラックスさせる効果があります。



④ たっぷり睡眠時間をとり、疲れを翌日に持ち越さないように心がけましょう。



⑤ ビタミン、ミネラル、良質のタンパク質を十分に補給しましょう。



⑥ 冷たい飲み物は夏場には気持ちの良いものですが、特に内臓を冷やしてしまうという影響があり、便秘や血流の悪化などにつながります。



毎年悩まされる「夏バテ」の対策は、梅雨の時季から始めると、夏風邪対策、熱中症対策にも繋がります。そして、健康なからだづくりを心がけ、心身を丈夫にすることで猛暑を乗り切りましょう。

# 梅雨から夏場にかけて腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に発症した事はありませんか？

その様な時に疑われるものの一つが「食中毒」です。食中毒は飲食店で食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭内での食中毒を防ぐのは食材を選び、調理する皆さま自身です。ここでご紹介する6つのポイントで食中毒を防ぎましょう!!



## 食中毒の原因は何？

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目に見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べる事により食中毒を引き起こします。一方ウイルスは細菌の様に食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖して食中毒を起こします。夏場(6月～8月)に多く発生する食中毒対策の6つのポイントは次の通りです。

### point 1

#### 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!



寄り道しないでまっすぐ帰ろう

肉・魚はそれぞれ分けて包む

### point 2

#### 家庭での保存

入れるのは7割程度に



冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

### point 3

#### 下準備



こまめに手を洗う

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

### point 4

#### 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上)



作業前に手を洗う

台所は清潔に

### point 5

#### 食事



食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

### point 6

#### 残った食品



作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

早く冷えるように小分けする

# 正しい手の洗い方

## 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



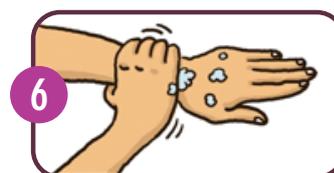
3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

出典:政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報 食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント

## あなたのスマホ、実はトイレの便座より…!?



### 手をきれいに洗ってもあなたのスマホは汚れたままでは?

スマホはトイレの便座の何倍も汚いって知ってましたか?

ネット閲覧や音楽を聴いたり、ゲームを楽しんだりと現代社会にスマホは欠かせないアイテムとなっています。そんな大事なスマホですが、実はとても汚れています。アメリカの大学の調査では「スマホにトイレ便座の10倍の細菌が付着していた」というショッキングな調査報告もあります。スマホが日々さらされている環境は、衛生面から見るとかなり過酷な環境にあるといえます。



### 本や新聞のかわりにトイレにスマホを持ち込んでませんか?

トイレに本や新聞を持っていく人というのはよく聞きますが、最近ではトイレにスマホを持ち込む人が多いそうです。

無意識にトイレ内のあちこちに付着した菌をスマホ操作で擦り付け、手は洗ったものの、そのまま食卓でインスタ映えといってスマホを操作してから食事。結果、食中毒になったというケースが最近増えています。

スマホのタッチ画面は菌が付着しやすくO157や大腸菌などを周囲に拡散する汚染源になりやすいと言われていています。特に不特定多数の利用者がいる公衆トイレのような場所でのスマホ操作はやめましょう。



### 大腸菌等の細菌にはアルコール除菌が効果的

食中毒対策として、手をこまめに洗うのと同じ様にお勧めしたいのがスマホの除菌対策です。

シートタイプのアルコール除菌クロスでスマホを拭くのが効果的です。食中毒対策にスマホの除菌もお忘れなく!!

# 母の日に比べて注目度が低い「父の日」 そんな「父の日」にスポットライトを当ててみました



## 父の日はいつ?

我が国の父の日は毎年6月の第3週の日曜日です。

父の日は各国によって様々に設定されています。アメリカ・中国・イギリス・フランス等は日本と同じ6月の第3週の日曜日ですが、お隣の韓国は両親の日として5月8日。ロシアは真冬の2月23日。台湾はパパの語呂合わせで8月8日とそれぞれ異なる日を父の日と設定しています。



## 父の日はなぜ6月なの?

父の日の由来は今から100年以上前の1909年アメリカ・ワシントン州のソノラ・スマート・ドットが男手一つで6人の子供を育て上げてくれた彼女の父親を讃えて教会の牧師にお願いをして父の誕生月である6月に礼拝してもらった事が由来とされています。



## 父の日と母の日はどちらが歴史があるの?

父の日の最初の正式な祝典は上記礼拝の翌年である1910年6月19日にソノラ・スマート・ドットの故郷ワシントン州で執り行われました。当時は既に母の日が始まっていたので、彼女は父の日もあるべきだと考え「母の日の様に父に感謝する日を」と教会に嘆願して父の日が始まりました。因みに母の日は1907年から始まったと言われてます。



## 日本の父の日はいつ頃から?

日本に父の日は知られる様になったのは1950年代と言われてます。

いち早く普及した母の日と比べて父の日の認知度は上がりませんでした。1960年代に売上げアップを狙ったデパートの販売戦略で一気に我が国に広まったと言われてます。



## 父の日の花は?

母の日の花がカーネーションなのは有名ですが、父の日の花も一応決まっている事を知っていますか?

答えは「バラ」の花です。ソノラ・スマート・ドットが父の日に父親の墓前に白いバラを供えた事からとされています。1910年の最初の式典の際には父親を讃えるために、父親が健在の者は赤いバラを、父親が亡くなっている者は白いバラを身に付けて式典に参列したとされています。



## 今年は父親に何を贈りますか?

昨年調査会社が行った「お子様から貰ってうれしかったプレゼント」のアンケート結果、上位5位をご紹介します。

- 1位 趣味にあわせた品 ゴルフ用品等
- 2位 お酒
- 3位 ファッションアイテム・日用品
- 4位 食事会・食事券
- 5位 旅行・旅行券

1位～3位までは毎年順位こそ変わるもののベスト3の顔ぶれは不変とのこと。

因みに予算は3000円～5000円が最も多い様です。

今年の父の日は6月17日。  
みなさんは何を  
父親に贈りますか?



郵愛だより4月号で実施しました「こどもの日プレゼント」に多数のご応募ありがとうございました。厳正なる抽選の結果、A、B賞の当選者は以下の方となりました。おめでとうございます。その他の商品は発送をもってかえさせていただきます。

- A賞「ニンテンドースイッチ」 中津かおる様 田中丈久様
- B賞「プログラミングロボ コード・A・ピラー」 豊岡康浩様

おめでとうございます

