

第2回 公衆衛生課題

「資格ガイド調理師 目で見てわかる図解テキスト」のP.18、P.19を見て、プリントを完成させましょう。

3. 環境と健康 テキストを読み、()内に書き込みなさい。

環境衛生の目的

私たちを取り巻く生活環境には、大きく分けて()などの()と、()などの()とがあります。これらの環境因子の影響を調べて、健康を守ることが環境衛生の目的です。

自然環境と衛生

● 空気

空気の成分としてもっとも多く含まれるのが()で、ついで()になります。私たちが健康に過ごすには新鮮な空気が必要で、空気汚染の指標は()で判断します。ちなみに、二酸化炭素濃度が()%以上を超えると空気が汚れているので、換気が必要になります。

● 気圧

気圧とは()のことで、1気圧=()mmHg)または()hPa)です。高度が上がるほど大気は()、空気は()になります。

● 温度と湿度

人が快適と感じる環境温度を生活至適温度といい、夏は25～26℃、冬は18～20℃です。冷暖房をする場合、外気温と室温の差を±()℃以内にするのがよいとされています。湿度の場合、生活至適湿度は()といわれます。



【 ここで覚えてほしい単語帳 】

※ 不快指数 …… 人体を感じる快・不快の程度を示す()のこと。
不快指数が()を超えるとすべての人が、()で全体の約10%の人が不快を感じるとされる。

※ 体感温度 …… 人が()温度で、()ともいう。気温、湿度、気流、ふくしゃねつ輻射熱などの影響を受ける。たとえば、同じ気温でも()があるのとないのとでは、感じ方は異なる。
輻射熱って？ → 遠赤外線の熱線によって直接伝わる熱の事。太陽の自然な暖かさや、薪ストーブの熱なども輻射熱によるもの

● 水

人間は、体重の()が水分といわれ、その()を失うと()を起こし、約()を失うと死に至ります。そのため、1日()の水分補給が必要で、とくに体内の水分量が減少しやすい()は、こまめに水分をとるように心がける必要があります。

年 組 番

名前：

実施日： 月 日(曜日)

(「水」の続き)

また、水は飲用だけでなく、料理や洗濯などの生活水としても使われます。

水道の蛇口から出る水は()によって衛生が守られていて、排水される下水も安全な水質に戻されます。

上水道 (水道)	河川などの水源の淡水を()、()、()することで衛生的な水にして、家庭や事業所に供給する施設で、普及率は約()%。 給水栓における水の()に保持する。 最近、塩素と有機物質が反応して生じる()や、塩素で死滅しない()の発生などの問題が生じたため、活性炭やオゾンなどによる高次処理が行われる。
下水道	汚水と雨水を処理する施設で、普及率は約()と低い。下水処理は、主に好気性微生物を利用した標準活性汚泥法で行われる。

！やってみよう！ 《 水道法による5つの水質基準を書きうつして覚えよう！！ 》

● 無色透明、
.....
.....
.....
.....
.....

お疲れ様でした。

【ここまでで解いた、問題の()内の解答はこちら ↓ 】

3. 環境と健康

環境衛生の目的

私たちを取り巻く生活環境には、大きく分けて(空気や温度)などの(自然環境)と、(衣服や住居)などの(人為的環境)とがあります。これらの環境因子の影響を調べて健康を守ることが環境衛生の目的です。

自然環境と衛生

- 空気
空気の成分としてもっとも多く含まれるのが(窒素)で、ついで(酸素)になります。私たちが健康に過ごすには新鮮な空気が必要で、空気汚染の指標は(二酸化炭素濃度)で判断します。ちなみに、二酸化炭素濃度が(0.1)%以上を超えると空気が汚れているので、換気が必要になります。
- 気圧
気圧とは(大気の圧力)のことで、1気圧=(760 mmHg)または(1013.25 hPa)です。高度が上がるほど大気は(低く)、空気は(薄く)なります。
- 温度と湿度
人が快適と感じる環境温度を生活至適温度といい、夏は25～26℃、冬は18～20℃です。冷暖房をする場合、外気温と室温の差を±(5)℃以内にすることがよいとされています。湿度の場合、生活至適湿度は(45～65%)といわれます。

【ここで覚えてほしい単語帳】

- ※ 不快指数 …… 人体を感じる快・不快の程度を示す(温湿指数)のこと。不快指数が(80)を超えるとすべての人が、(70)で全体の約10%の人が不快を感じるとされる。
- ※ 体感温度 …… 人が(感じる)温度で、(感覚温度)ともいう。気温、湿度、気流、輻射熱などの影響を受ける。たとえば、同じ気温でも(風)があるのとないのでは、感じ方は異なる。

- 水
人間は、体重の(50～60%)が水分といわれ、その(10%)を失うと(脱水症状)を起こし、約(20%)を失うと死に至ります。そのため、1日(2～3L)の水分補給が必要で、とくに体内の水分量が減少しやすい(高齢者)は、こまめに水分をとるように心がける必要があります。また、水は飲用だけでなく、料理や洗濯などの生活水としても使われます。
水道の蛇口から出る水は(水道法)によって衛生が守られていて、排水される下水も、安全な水質に戻されます。

上水道 (水道)	河川などの水源の淡水を(沈殿)、(ろ過)、(塩素消毒)することで衛生的な水にして、家庭や事業所に供給する施設で、普及率は約(98)%。 給水栓における水の(遊離残留塩素を0.1mg/L以上)に保持する。 最近、塩素と有機物質が反応して生じる(トリハロメタン)や、塩素で死滅しない(クリプトスポリジウム症)の発生などの問題が生じたため、活性炭やオゾンなどによる高次処理が行われる。
下水道	汚水と雨水を処理する施設で、普及率は約(78%)と低い。下水処理は、主に好気性微生物を利用した標準活性汚泥法で行われる。

