**一起说**：大家好，本周的1530安全教育播报由我们二11班承担。

我们播报的主题是：夏季饮食， 安全“童”行

**吕欣恬：**夏季是食物中毒的高发季节，由于气温高湿度大，各种细菌和霉菌极易在肠道内生长繁殖，食物也非常容易腐败变质，饮食稍有不慎就容易引发肠胃疾病。

**王澈：**我们在夏季如何保证饮食安全？

**吕欣恬：**不要暴饮暴食

**王澈：**长时间的暴饮暴食很可能会增加肠胃道的负担。大量食物堆积在肠胃各消化器官当中，严重影响机体的新陈代谢速率，食物无法及时消化吸收，长时间堆积在体内会造成肠胃穿孔、肠胃炎等症状。

**吕欣恬：**冰凉食物要谨慎

**王澈**：暑热难耐时，很多人喜欢吃雪糕、冰淇淋等冷饮降温。但是，雪糕、冰淇淋是高脂肪、高糖的食品，吃多了不仅不易消化，还会降低食欲。

冰凉食物对胃肠道刺激较大，易导致胃肠道血管收缩、消化液分泌减少。

**吕欣恬**：少吃高糖高油高脂食物

**王澈：**夏天气温太高，天气炎热，机体消耗的能量比较多，需要摄入适量含有糖、脂的食物以补充机体缺少能量。当人体摄入较多高糖高油高脂的食物时，糖、油脂的含量会不断增加，会导致体内代谢受阻，严重还可以扰乱代谢、诱发炎症等。

**吕欣恬：**勤洗手，保持清洁

**王澈：**手部是人体与外界接触最多的部位，容易与细菌、病毒等微生物接触。如果不及时清洗，这些细菌、病毒就会沉积在手部皮肤上，通过进食、揉眼等方式进入人体，引发诸如感冒、肠胃疾病、流行性感冒等疾病。所以我们应注意卫生，每天勤洗手。

**吕欣恬：**多喝开水，补充电解质

**王澈：**夏季天气炎热，避暑和补充身体所需的水分是至关重要的事情，如果环境过热、补水不足很容易中暑。

**吕欣恬：**炎炎夏日里，

食品安全不断映入我们的眼帘，

我们必须养成良好的饮食习惯，

增强自身免疫力。

保持元气满满每一天!

**一起说**：今天的安全教育播报到此结束，谢谢大家。