



クール 夏を Cool に乗り切ろう!

～7月は熱中症予防強化月間です～

問い合わせ 保健医療課 ☎2140

熱中症の主な症状

※注意

日中に熱中症にかかり、帰宅した後に具合が悪くなり搬送されるケースがあります。必ずしも日中に症状が現れるとは限らないので、注意が必要です。暑い時季にいつもと様子が違うと感じたら、熱中症を疑いましょう。



顔が赤い、意識障害がある、まっすぐ歩けない

頭がガンガンする、吐き気がする、体がだるい

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手や口のしびれ、脈が速い、拭いても拭いても汗が出てくる

熱中症とは、体温並みの気候のなかで、汗をかいて体の水分が少なくなることで、体に熱がこもった状態をいいます。特に「気温が高い日」「湿度が高い日」「風が弱い日」「日差しが強い日」は注意が必要です。また、屋外ばかりでなく屋内でも、高温多湿の環境で長時間過ごす、熱中症の危険があります。最近では4月ごろから発生し、7月、8月にピークを迎えます。

熱中症を予防するポイント

①水分の補給

のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分をとりましょう。汗には塩分やカリウムなどの電解質(イオン)が含まれているので、たくさん汗をかいたときには、イオン飲料や、経口補水液などで、水分だけではなく、電解質(イオン)もとりましょう。



②部屋の温度調節

部屋の温度は28℃を目安にしましょう。すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通りをよくしたり、エアコンや扇風機を上手に使ったりしましょう。



③熱を外に逃がせる服装を

汗を吸収し、通気性のよい素材(木綿、麻など)の衣服を着ましょう。屋外では日傘をさしたり、帽子をかぶったりしましょう。



④日頃の健康管理

睡眠不足や二日酔いなど、体調不良のときは体温調節機能が低下します。あまり気温が高くなくてもリスクが上がっています。体調が回復するまでは、暑いところでの活動は控えましょう。



環境省熱中症予防情報サイト

全国各地の暑さ指数や個人向けメール配信サービス(無料)、暑熱対策の紹介など、熱中症予防に関する情報が提供されています。

○提供期間

9月29日(金)まで(予定)

○情報サイト

(パソコン) <http://www.wbgt.env.go.jp/>
(スマートフォン) <http://www.wbgt.env.go.jp/sp/>
(携帯電話) <http://www.wbgt.env.go.jp/kt/>

知識を身につけ、 食中毒を防ごう!

問い合わせ 保健医療課 ☎2140

食中毒が多発するシーズンとなりました。命に関わる場合もありますので、注意してください。

下準備・調理

- 手をよく洗う。
- ラップした野菜やカット野菜もよく洗う。
- しっかりと加熱する。

調理器具の取り扱い

- まな板や包丁は肉・魚用と野菜用の少なくとも2組は用意する。また、洗剤でよく洗い、十分にすすいだ後に、熱湯をたっぷりかけて消毒する。
- スポンジやたわしも使用後はよくすすぎ、熱湯をたっぷりかけて消毒する。

冷蔵庫の正しい使い方

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる。
- ビニール袋や容器に入れる。(食品の二次感染を防ぐ)
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。

調理した食品が余った場合

- 食品を保存する場合、早く冷えるように浅い容器に分ける。
- 食品を調理し直す場合、扱う前にも手を洗い、しっかりと加熱する。