

熱中症に
なりやすい

夏をクールに乗り切ろう！

～7月は熱中症予防強化月間です～

問い合わせ 社会健康課 ☎592140

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、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。以下のポイントに注意して、夏をクールに乗り切りましょう！



熱中症の主な症状

顔が赤い、意識障害がある、まっすぐ歩けない

頭ががががする、吐き気がする、体がだるい

めまい、筋肉のこむら返り、拭いても拭いても汗が出てくる

など

※注意

日中に熱中症にかかり、帰宅したのち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。暑いとき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。



熱中症を予防するポイント

水分・塩分の補給

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。たくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクなどで、水分と同時に適量の塩分もとりましょう。



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いましょう。



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、帽子をかぶりましょう。

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。あまり気温が高なくても熱中症になりやすいので、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。

食中毒を予防しましょう

問い合わせ

社会健康課 ☎592140

食中毒の多発するシーズンとなりました。

食中毒の場合によっては命にかかわります。知識を身に付け、食中毒を防ぎましょう。

食品の購入

○鮮度や品質を確認し、必要な量だけ購入する。

○肉や魚などの生ものは最後に購入し、水分が出ないようにそれぞれ分けて包み、早めに持ち帰る。

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、冷凍庫はマイナス15℃以下に保つ。

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。

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セットは用意する。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、熱湯をかけて消毒する。

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小分けする。

○食品を調理し直す場合、扱う前にも手を洗い、しっかり加熱する。