

夏を元気に過ごすために/ 熱中症予防のススメ



熱中症予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。熱中症予防のために気をつけるべきポイントを押さえて、夏を元気に過ごしましょう！

熱中症予防のために気をつけるべきポイント

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動
- ・毎朝など、定時に体温測定と健康チェック
- ・バランスの良い食事をとる
- ・十分な睡眠をとる



のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

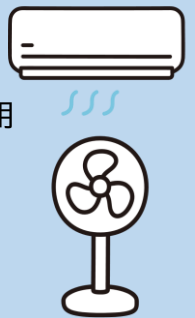
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を！
- ・大量に汗をかいた時は塩分の補給も忘れずに

1日あたり
1.2Lを目安に！



部屋の中でも注意が必要 エアコンを上手に使いましょう

- ・エアコン使用中もこまめに換気
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・温度や暑さ指数をこまめに確認



こんな症状があれば注意！



- めまいや顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかきかたがおかしい



もし熱中症かなと思った時は・・・



- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱ぎ、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう
- 症状が改善しない時にはすぐに医療機関に相談または救急車を呼びましょう

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

食中毒を防いで安心・安全な食事にしよう！



細菌が原因となる食中毒は夏場（6～8月）に多く発生しています

食中毒菌の特徴 /

室温（約20℃）で増え始め、人間や動物の体温くらいになると猛スピードで増える



湿気と養分が大好物



食品中で食中毒菌が増えても腐敗とは違って、食品の匂いや味、色などは変わらない

食中毒予防の3原則を確認！

細菌による食中毒予防の3原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」です。湿気が高く、食中毒が起こりやすい時期が続きます。予防ポイントをおさえて安心・安全な食事にしましょう。

つけない

■ 手洗いをする時は石けんを使い丁寧に行う

■ 材料と調理済み食品が触れないようにする

手洗いのタイミング

○調理をする前

○盛り付け・食事をする前

○生肉・魚を触った後

○トイレに行った後



ふやさない

■ 常温保存以外の食材は冷蔵庫や冷凍庫等で正しく保存する

■ 調理した食品はすぐ食べる、また残った食品は室温で放置せず冷蔵庫へ入れる



やっつける

■ 食品を十分に加熱する
（目安：中心温度75℃1分間以上）

■ 調理器具（特にまな板・包丁）は洗ったあとに熱湯消毒をする

料理を温め直すときも十分な加熱を！



大分県では6～9月にかけて食中毒が起きやすいとされる日に「食中毒注意報」を発令しています。詳しくは県ホームページ「食中毒注意報発令について」をご覧ください。

大分県ホームページ ⇒⇒⇒

<https://www.pref.oita.jp/site/suishin/tyuihou.html>

