熱中症予防のススメ

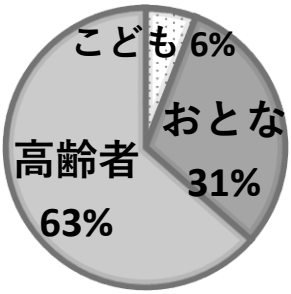
班回覧

「自分は元気だから熱中症にはならない」と思っていませんか？

2024年の由布市の熱中症搬送数※は県内で2番目に多く**前年の約1.8倍**です！（※人口1万人あたりの人口比換算）

どの年代も熱中症になります！

2024年 熱中症救急の年代別割合

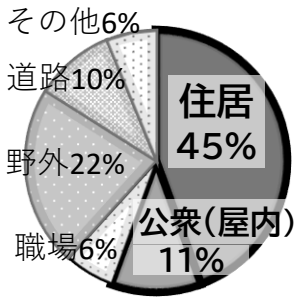


各年代で、救急搬送者が増えています。

日頃からの備えで熱中症は予防することができます！

発生場所の半数以上が「屋内」です！

2024年 発生場所別の割合



昼間に活動して、帰宅後や夜になって具合が悪くなる人も増えています。

おうちでの過ごし方も大切です！

熱中症予防のポイント

セルフチェック

暑さを避ける

- ☐ 涼しい服装
- ☐ 外出時は日傘や帽子
- ☐ 野外では日陰で休む
- ☐「熱中症一時休憩所」を利用する

身体づくり

- ☐ 3食バランスよく食べる
- ☐ 十分な睡眠
- ☐ 暑さに慣れる適度な運動

水分補給

- ☐ 1時間ごとにコップ1杯飲む
- ☐ 入浴前後や起床後の水分補給
- ☐ 汗をかいたときは水分補給と適度な塩分摂取

おうちでの対策

- ☐ 室温をこまめに確認
- ☐ エアコンや扇風機を併用する
- ☐ 遮光カーテンや打ち水の利用

もっと詳しく知りたい方は由布市HPへ➡

こんな症状があれば注意！

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

もし熱中症かなと思ったら・・・

- ○ 涼しい場所へ移動しましょう
- ○ 衣服をゆるめ、体を冷やして体温を下げましょう
- ○ 経口補水液などの水分や塩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。

2025.6.12 由布市・由布市地域保健委員会 作成

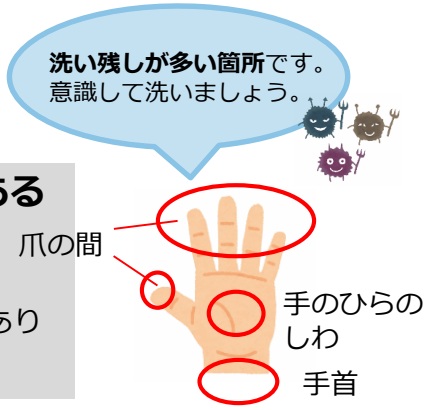
食中毒を予防しよう！

班回覧

夏場（6月～8月）は食中毒が多く発生しています。普段より意識して食中毒を予防しましょう。

やってみよう！

食中毒〇×クイズ



Q1手洗いをすることは食中毒を予防するうえで大切である

答え 〇

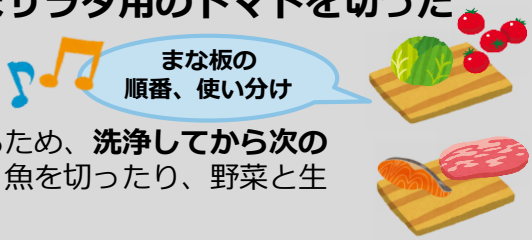
手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して食中毒を起こすことがあります。**石鹸を使い丁寧に手を洗う**ことで食中毒の予防につながります。

Q2作り置きの食品は再加熱しなくてもよい

答え ✕

再加熱すると食材に付着している**食中毒菌を殺菌し、繁殖を抑える**ことができます。
作ったものを保存する際は、料理の粗熱をとり、冷ましてから冷蔵庫にしまうことも大切です。

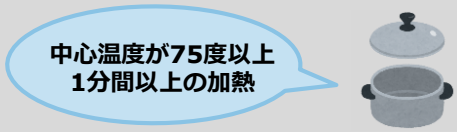
Q3生の肉や魚を切った包丁やまな板でそのままサラダ用のトマトを切った



答え ✕

肉・魚には食中毒の原因となる菌が含まれていることがあるため、**洗浄してから次の食材を切りましょう。**また、生野菜等を切った後に生の肉・魚を切ったり、野菜と生の肉・魚でまな板を分けたりするのもおすすめです。

Q4生焼けの部分があるお肉を食べた



答え ✕

生肉には腸管出血性大腸菌やサルモネラ、カンピロバクターなどの下痢・腹痛等を引き起こす細菌やウイルスが付着していることがあるため、生や加熱不十分のものは危険です。**中心部まで加熱を十分に行う**ことで、もし、食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。

食中毒予防の三原則

菌やウイルスを

食中毒菌の増殖しやすい温度帯は**10～60度**です！特に室温や体温付近で急激に増殖します。

「つけない」

・手洗い
・器具の洗浄・消毒

「ふやさない」

・適切な温度での保管
・調理後は速やかに食べる

「やっつける」

・75度以上、1分間以上の加熱

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HP

2025.6.12　由布市・由布市地域保健委員会　作成