

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

熱中症にご用心

気温の高くなる夏は、毎年多くの方が熱中症になっています。昨年の7月～9月、愛知県では3,900人が病院に運ばれました。体調管理には十分気をつけましょう。

特に高齢者や子どもは、体調の変化に自分では気付きにくいものです。脱水症状を起こしやすく、熱中症にもかかりやすいため注意が必要です。



熱中症になりやすい場合

- ・高温
- ・多湿
- ・炎天下
- ・運動時や作業時
- ・風通しの悪い屋内

熱中症の症状

- ・めまい
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・疲労感
- ・脱力感
- ・過呼吸
- ・けいれん など

熱中症かな?と思ったら

- ・涼しい場所で体を休める。
- ・食塩水、スポーツドリンクなどで水分補給をする。
- ・氷などで体を冷やす。

意識がもうろうとしていたり、呼びかけても反応がなかったりする場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症にならないために

- ・のどが渴いていなくても、定期的に水分補給をする。
- ・風通しがよく、汗を早く乾かす素材でできた白っぽい服を選ぶ。
- ・外出時は帽子をかぶったり、日傘を差したりする。
- ・運動時はこまめに休息を取り、水分補給をする。
- ・規則正しい生活に心掛け、体調を整える。

この夏、例年以上に節電が必要といわれていますが、体調に十分配慮した上、できる範囲で節電にご協力をお願いします。



食中毒に注意しましょう!

食中毒は飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも多く発生しています。食中毒の大部分は細菌によるものです。食中毒予防の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則は、食中毒の原因を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

1 つけない

手を洗い、調理器具(まな板、包丁、皿、スポンジ、ふきんなど)は熱湯消毒などをした清潔なものを使用しましょう。

2 増やさない

細菌は時間とともに増えます。買ってきた食品、調理した食品は、長い時間放置せず、なるべく早く食べましょう。

3 やっつける

加熱できる食品は十分加熱し、殺菌しましょう。