

食中毒・熱中症に注意!!



食中毒が発生しやすい気象状況になりました。

食中毒予防の3原則である、食中毒菌を ①付けない（清潔）
②増やさない（迅速・冷却） ③殺菌する（加熱）を徹底して、
食べ物の調理加工や保存については十分気をつけていきましょう。

また、夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。

熱中症とは室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても、室温や湿度が高いために熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



☆ 熱中症予防のポイントは、次の通りです ☆

- ① 部屋の温度をこまめにチェック！
（普段過ごす部屋には、温度計を置くことをお奨めします）
- ② 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ③ のどが渴いたと感じたら、必ず水分補給！
- ④ のどが渴かなくても、こまめに水分補給！
- ⑤ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ⑥ 無理をせず、適度に休憩を！
- ⑦ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りを！



熱中症を予防して、元気な夏を過ごしましょう