

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。

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！

