

# 熱中症を防ごう！

次第に暑さも増し夏を迎えようとしていますね。7～8月は熱中症の発生のピークを迎えます。富山県は、熱中症で亡くなる方が**全国で最も多い県**です！

## 熱中症とは？

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調整することが難しくなることで、

### 軽（Ⅰ度）

- ・めまい、立ちくらみ
- ・汗が止まらない
- ・筋肉痛

### 中（Ⅱ度）

- ・頭痛 ・吐き気
- ・体のだるさ（倦怠感）
- ・力が入らない

### 重（Ⅲ度）

- ・意識がない
- ・けいれん
- ・高い体温



## こんなとき注意！！



環境省熱中症予  
防情報サイト

暑くない始めや  
急に暑くなった日

暑さだけでなく  
湿度が高い日

熱中症警戒  
アラートが発表  
された日

## 熱中症予防のためのポイント

### ポイント1 エアコンを上手に使おう

- ・熱中症の約4割は屋内で発生しています。暑いと感じたら冷房をつけましょう。
- ・エアコンの設定温度が28℃でも、湿度を55%以下に保つと快適性が向上します。ただし暑いと感じたら無理せず設定温度を下げましょう。

### ポイント2 こまめに水分補給をしよう

- ・のどの渇きを感じる前に水分補給をしましょう。  
1日1.2リットルの摂取が目安です。（コップ約6杯）
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに摂りましょう



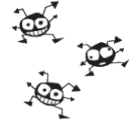
### ポイント3 暑さを意識した生活をしよう

- ・暑くなる前から適度に運動し、暑さに備えた体づくりをしましょう。
- ・体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。

**高齢者は暑さを感じにくく熱中症になりやすいので十分に注意しましょう**



# 食中毒に気をつけて



梅雨の時期から夏にかけては、気温と湿度が高く、食中毒の原因となる細菌が増えやすいため、食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でできる予防のポイントをおさえ、食中毒を防ぎましょう。

## 食中毒予防の3原則

食中毒菌を

付けない！



増やさない！



やっつける！



## 食中毒予防のポイント



### ① 食品の購入

- 消費期限を確認する
- 寄り道しないで、すぐに帰る
- 肉や魚は購入時に個別にビニール袋に入れる

### ② 家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ保管する
- 冷蔵庫の中には7割程度の量とする



### ③ 下準備

- 調理器具をしっかり洗浄・消毒する
- 調理前に石鹸で手洗いをする
- 加熱する食材と生の食材はまな板と包丁を使い分ける



### ④ 調理

- 肉や魚は十分に加熱する

### ⑤ 食事

- 食べる前に手洗いをする
- 作った料理は長時間放置しない



### ⑥ 残った食品

- 清潔な容器に保存する
- 時間が経ちすぎた場合は捨てる
- 温め直すときは十分に加熱する

## 正しい手の洗い方

①流水で手をぬらし石けんをつけ手のひらをよくこする



②手の甲をのぼすようにこする



③指先・爪の間を念入りにこする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗いする



⑥手首も忘れず洗う



⑦水で十分に洗い流す

