

お手数ですが
62円切手をお貼りください

8 9 7 - 0 3 9 2

フリガナ
◎ご氏名

年齢／ 歳 性別／ 男・女

広報紙掲載の場合のお名前の表記

本名・匿名・イニシャル

ペンネーム ()

※記入がない場合、実名で記載させていただきます。

◎ご住所 〒 -

電話 () -

南九州市役所
企画課 行

広報紙を読んだ感想、取り上げてほしい記事、最近笑ったこと、身近な話題など、何でもけっこうですので、おたよりお寄せください。
62円切手を貼ってポストから郵送するか、市役所の各庁舎に設置してある『ご意見箱』へご投函ください。



おたより
まっつてます

◀点線に沿って切り取ってください。
(官製はがきでも可)

街かど探偵 File.64

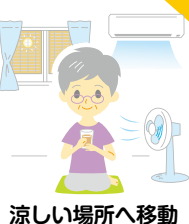
～ 夏を楽しむために ～ 熱中症と食中毒にご注意

熱中症

毎年7月、8月は熱中症による救急搬送、死亡者が増加します。近年は、地球温暖化などにより危険性が増す高まっており、室内でも注意が必要です。熱中症についてよく知り、暑い夏を健康に過ごしましょう。

熱中症の症状

重症度	症 状
軽度	現場で応急処置
中度	病院への搬送
重度	入院・集中治療等の必要



涼しい場所へ移動

対応

衣服をゆるめ、氷、ぬれタオルなどを使い、からだを冷やす(首・わき・股)



スポーツドリンクなどにより、水分、塩分補給



自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

予防するには

①暑さを避ける

扇風機やエアコンの上手な利用、外出時は日陰の利用とこまめな休息、日傘や帽子の着用

②こまめな水分補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂取する

③暑さに備えたからだづくり

日頃からウォーキングなどで、汗をかく習慣をつけておく

④体調に注意

寝不足、朝食抜き、風邪気味など、体調が良くない日は、いっそうの注意を

詳しくは、厚生労働省や環境省の熱中症に関するホームページをご覧ください。

食中毒

食中毒は、一年を通じて発生していますが、細菌性の食中毒については、梅雨など高温多湿となる夏場に多く発生しています。家庭でもしっかりと食中毒に対する対策が必要です。

3 食中毒予防の原則

1. 食中毒菌をつけない



手をしっかり洗いましょう

2. 食中毒菌を増やさない

- ・新鮮な食材を買い、すぐに冷蔵庫へ入れましょう
- ・作った料理は、早めに食べましょう

3. 食中毒菌をやっつける

- ・加熱調理の際はしっかりと加熱しましょう
- ・生で食べるものは、流水で十分洗浄しましょう
- ・調理器具は、よく洗って、しっかり乾燥させましょう

※皆さんが知りたいこと、疑問に思うことがありましたら、市役所企画課 広報統計係までお知らせください。