



# 熱中症にご注意!

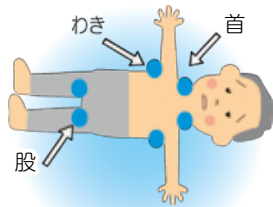


毎年7月、8月は熱中症による救急搬送、死亡者が増加します。  
 近年は、地球温暖化などにより危険性がますます高まっています。室内でも注意が必要です。  
 熱中症についてよく知り、暑い夏を健康に過ごしましょう。

## 熱中症の症状

	重症度	症状
軽度	現場で応急処置	めまい・たちくらみ・筋肉痛・筋肉のこむら返り・大量の汗
中度	病院への搬送	頭痛・吐き気・気分不良・身体がぐったりする
重度	入院・集中治療が必要	意識がない・けいれん・歩けない・返事がおかしい・高体温

## 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で  
 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

- 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
- こまめな水分補給**  
 のどが渴いていなくても、こまめに水分摂取
- 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
- 個人の体調に注意**  
 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。



## 食中毒予防

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  
 原則  
 食中毒予防の

### 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