

夏
本番

熱中症に気をつけよう

熱中症の発生は7～8月がピークになります。高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症予防のポイント

- のどの渇きを感じなくても、こまめな水分・塩分の補給を!
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用しましょう。屋外では、暑い時間帯の外出を控え、日傘の利用や帽子を着用しましょう。
- 梅雨が明けて蒸し暑い日や急に暑くなった日は特に注意が必要です!
- 室内でも熱中症に注意して、扇風機やエアコンを上手に活用しましょう!
- 高齢者や子どもは、特に注意が必要です!

・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

みんなで
声かけあって
熱中症予防



食中毒予防の三原則

気温や湿度が高くなる時季は特に食中毒が発生しやすくなります。調理や食事のときに、「食中毒予防の三原則」を意識して予防対策をしましょう。

菌をつけない

器具の消毒とこまめな
手洗い



菌を増やさない

食材はすばやく低温保
存し、菌の増殖防止



菌をやっつける

食品の中心部が85℃、
1分以上の加熱



マダニに注意!

マダニは県内に広く分布しています。
マダニに咬まれないための予防をしましょう。

- ① 草むらなどに入るときは、肌が露出しないような服装をこころがけましょう。
- ② 服の上や肌の露出部分に、防虫スプレーを噴射しましょう。
- ③ 野外で活動したあとは、頭や体をよく洗いましょう。

マダニに咬まれたら

吸着しているマダニを無理に引き抜こうとせず、できるだけ、病院(皮膚科)で取ってもらいましょう。
発熱等の症状が認められた場合は、早めに病院(内科)を受診し、野山等で活動したことを伝えてください。

