

熱中症に気をつけましょう!

熱中症は、高温多湿な環境に長時間いることで、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・塩分の補給をしましょう。
- 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



80歳以上で、自分の歯を20本以上 持っている方の表彰を行います!

鏡野町では、健康づくりや介護予防に向け、「80歳になっても
自分の歯を20本以上保とう!」という活動をすすめています。



- ◆対象者：①鏡野町在住の80歳以上の方（昭和11年3月31日以前に生まれた方までに）
②ご自身の歯を20本以上お持ちの方

※今までに町の表彰を受賞された方は、対象外となります。

- ◆表彰の方法：各地区の敬老会で表彰し、記念品を贈呈いたします。

- ◆申し込み方法：鏡野町役場 保健福祉課または各振興センターにあります、
「鏡野町8020いい歯達成者表彰自薦書」に記入、捺印し、提出してください。

※申し込み締め切り：平成27年8月7日（金）