

熱中症に注意しましょう!

熱中症は、体内の水分が不足し、体温調節ができないために起こります。真夏の炎天下だけでなく、室内や夜間でも発生しています。

こんなときには
注意が必要です

- 日差しが強い
- 高温多湿
- 急に気温が上がった
- 暑さに体が慣れていない
- 体調不良
- 寝不足
- 朝食抜き
- 下痢 など



熱中症の症状

- | 軽度 | 中度 | 重度 |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|
| ・めまい
・立ちくらみ
・こむら返り など | ・頭痛
・倦怠感
・虚脱感 | ・立てない
・けいれん
・意識がない など |

熱中症の予防

○こまめに水分を取りましょう

のどが渇いていなくても水やお茶を飲みましょう。汗をかいたら塩分の補給も大切です。スポーツドリンクや梅干し入りの番茶なども効果的です。※水分制限や塩分制限のある方は医師に相談しましょう。

○涼しい服装を心がけましょう

風通しがよく、汗が乾きやすい服装が最適です。出かける時は帽子や日傘を使いましょう。

○食事はしっかりととりましょう

食欲不振は体力低下につながり、熱中症にかかりやすくなります。食欲がない時でも何か口にするようにしましょう。

○エアコンなどを上手に使いましょう

エアコンや扇風機を使い、部屋の温度や湿度が上がり過ぎるのを避けましょう。

○高齢者や子どもは、特に注意が必要しましょう

- ・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、暑さに対する身体の調節機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調整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。



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 につけない

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

