気温や湿度が高い日が続いております。
熱中症にご注意ください！

回覧

熱中症は、温度や湿度といった環境だけでなく、体調や暑さへの慣れなど、様々な原因で起こります。早めの備えで熱中症を予防して、元気に過ごしましょう！

【熱中症】

体温を調整する機能が低下し、体が高温の状態で起こる様々な症状です。めまい、吐き気、倦怠感から意識がなくなり、痙攣など重症化し死亡するケースもあります。

【熱中症に注意する場所と人】

居　間　調理時　入浴時　屋外の作業

高齢者　乳幼児　体調不良の方

【予防方法】

①温湿計で「温度・湿度」を確認する。

★温度や湿度が高い時は、扇風機や窓の開閉、エアコンを使って風通しをよくしましょう。

②のどの渇きを感じる前に、こまめな水分補給とバランスのよい食事を食べる。

水分の目安：水や麦茶を中心にコップ６杯程度（1．２リットル）

★飲むタイミング：起床時、入浴の前後、屋外作業時、運動前後等

★普段より汗をかきやすい時は、水分量を増やし塩分も一緒に補給しましょう。

★緑茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があります、飲み過ぎに気をつけましょう。

★暑さによる疲労回復には、たんぱく質で体温調理できる体を作り、野菜や果物で不足しやすい塩分やカリウムを補いましょう。

【１日の目安量】

主菜【魚・肉・卵・大豆】
片手の手のひらにのる大きさを3つ（1食に1つ）

副菜【野菜・きのこ・海藻】
生野菜 両手3杯

3杯

加熱野菜 片手3杯

3杯

果物
人指し指と親指で円を描いた大きさ

【熱中症が疑われる場合】手足のしびれ、めまい、立ちくらみ等いつもと違う時

①涼しい場所や日陰へ移動し、衣類をゆるめて体を冷やす。

★特に太い血管が通る首回り、脇の下、足の付け根を冷やしましょう。

②水分、塩分を補給する。

★汗をかいた時は水分と一緒に塩分も補給しましょう。脱水療法・予防に「経口補水液」も活用しましょう。

自力で水分が飲めない、意識がない時は救急車を呼んだり医療機関を受診しましょう！

裏面「家庭でできる食中毒予防」もご覧ください。

食中毒警報が昨年よりも継続して発令されております。

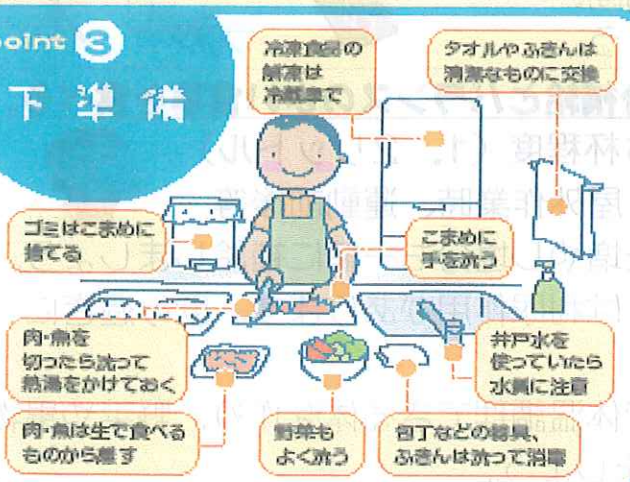
家庭での食品の取り扱いにご注意ください！

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

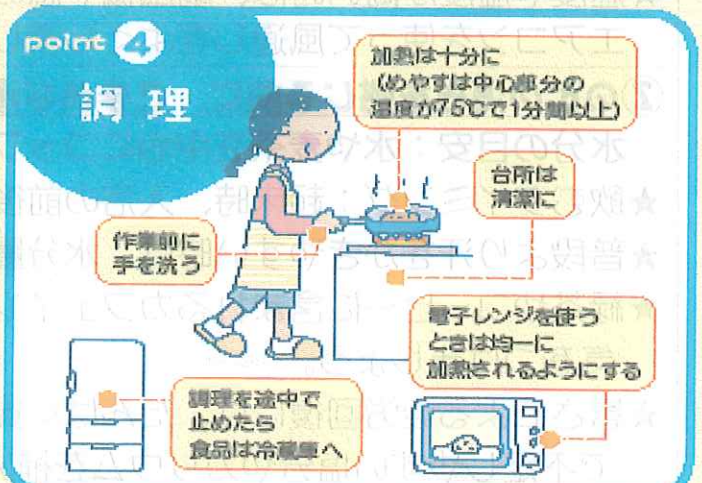
point 1 食品の購入

point 2 家庭での保存

point 3 下準備



point 4 調理



point 5 食事

point 6 残った食品

食中毒予防の3原則　食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

今金町保健福祉課健康づくりグループ　（としべつ内　☎82−2780）