

# 熱中症・紫外線・食中毒に注意しましょう



圃 健康づくり課 健康支援係

## 熱中症予防対策

熱中症は、暑さなどの高温多湿な環境により、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり発症します。子どもや高齢者、持病や障害のある方は特に注意が必要です。一人ひとりが周囲の方にも注意を払って見守りましょう。

- ・のどの渇きを感じていなくても、小まめに水分を補給しましょう。多量に汗をかいた場合は、汗で失われた塩分を適切に補える経口補水液も有効です。
- ・外出する時は、日傘や帽子で直射日光を避け、日陰などで小まめに休憩しましょう。天気の良い日中の外出を控える工夫もしましょう。
- ・室温をこまめに確認し、扇風機やすだれ、エアコン等を利用し室温の調節をしましょう。
- ・体の蓄熱を避けるために、通気性が良く、吸湿性・速乾性の良い衣類を選びましょう。



環境省熱中症予防情報サイト

自分で水分が飲めない、反応がおかしい時は救急車を呼ぶか、医療機関を受診!!

## 紫外線対策

紫外線は、体のカルシウムを代謝するのに必要なビタミンDを皮膚で合成するために必要ですが、過剰に浴びすぎた場合には、日焼け、しわ、シミ等の原因となるほか、長期に浴び続けていると皮膚がんや白内障等を引き起こすことがあります。特に紫外線量が増えるこの時期は、紫外線の浴びすぎに注意しましょう。紫外線対策は熱中症予防対策と重なることが多いです。

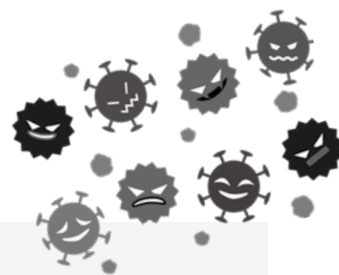
- ・外出は紫外線の強い時間帯をさけましょう。
- ・日陰を利用しましょう。
- ・日傘を使い、帽子をかぶりましょう。
- ・袖や襟のついた服で覆いましょう。
- ・紫外線防止効果（UVカット）のあるメガネをかけましょう。
- ・日焼け止めを上手に使いましょう。



全国の紫外線情報

## 食中毒予防対策

高温多湿になるこれからの季節は食品中の細菌が増えやすいため、食中毒の発生にも気をつけましょう。



### ▶購入時のポイント

- ・肉や魚などの生鮮食品は、肉汁や魚の水分が漏れないよう、それぞれ袋などに分けて包みましょう。
- ・要冷蔵や冷凍食品は買い物の最後にして、購入後はなるべく早く冷蔵・冷凍庫に保管しましょう。

### ▶調理、食事時のポイント

- ・調理を始める前に手をよく洗い、布きんや調理器具は清潔に保ちましょう。
- ・食品は十分加熱する。電子レンジ使用時は、使用可能な容器を用い時々かき混ぜて全体に熱が通るようにしましょう。
- ・調理後の料理は、常温で長く放置しないようにしましょう。
- ・温かい料理は、常温まで冷めたら冷蔵庫で保管し、なるべく早く食べきましょう。