

熱中症、食中毒にご注意ください

保健だより

熱中症は気温が高い日だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日や、からだ暑さに慣れていないときは注意が必要です。

また、屋外だけでなく室内でも熱中症は発症します。熱中症に対する正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。

熱中症の症状

軽度…めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い

中度…頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重度…返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

熱中症の応急処置

もしあなたのまわりの人が熱中症になってしまったときは、落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。

- ・エアコンの効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ・水分、塩分、経口補水液などを補給



- 応急処置をしても症状がよくならないときは医療機関を受診しましょう
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は救急車を呼びましょう



熱中症を予防するために

こまめに水分を補給する…

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給(基礎疾患のある方の水分量、塩分量は主治医の指示に従いましょう)



室内では…

- ・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



外出時には…

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩をとる
- ・気温が上がる日は、外出の時間帯や経路を工夫する



からだの蓄熱を避けるために…

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



食中毒は、原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することで発生します。夏は食品の管理が特に重要となります。食中毒予防のために以下の三原則を心がけましょう。

食中毒予防の三原則

1、つけない

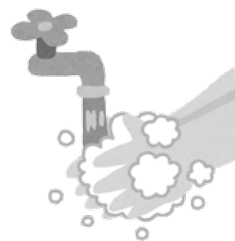
- ・手にはたくさんの細菌やウイルスが付着しています。調理前や生肉、鮮魚を触った後などはせっけんで丁寧に手を洗いましょう。こまめな手洗いが効果的です。
- ・調理器具や食器を洗浄、消毒し食品に原因菌をつけないようにしましょう。

2、増やさない

- ・冷凍、冷蔵が必要な食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。

3、やっつける

- ・食品の中心部まで火が通るように加熱し、原因菌をやっつけましょう。
- ・冷凍食品は火の通り具合に注意しましょう。



食中毒かな？と思ったら…

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようとする体の防御反応です。

自分の判断で下痢止めなどの薬は服用せず、早めに医療機関を受診しましょう。

【お問い合わせ先】 子育て福祉健康課(TEL：63・3801)

太陽福社会から「資源回収」のお知らせ

社会福祉法人太陽福社会「ワークステーションひだか」では、以下の日程で資源回収を行います。お手数ですが、以下指定の収集場所へお出してください。ワークステーションひだか(中紀地域職業訓練センター内)に直接お持ち頂いても結構です。

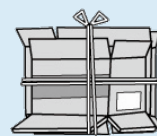
なお、ペットボトルにつきましては、プラスチックごみが深刻な海洋汚染につながると世界的に問題となり、流通がストップしたため、回収できなくなりました。ご理解・ご協力をお願いいたします。



と き：8月17日(土) 午前8時～午後1時

(小雨決行・9時より収集開始)

収集物：新聞・雑誌(古書含む)・段ボール・アルミ缶・スチール缶



収集場所(内原)

- ・池田公民館前
- ・東光寺公民館前
- ・内ノ畑公民館前
- ・旧農協原谷支所北
- ・小中作業所前
- ・高家北集会場前
- ・高家南集会場前
- ・萩原公民館前
- ・前川運輸第2車庫横(坂中木工所三叉路付近)
- ・荊木公民館裏
- ・紀伊内原駅南駐車場

収集場所(志賀)

- ・旧上志賀バス停付近
- ・大原橋付近
- ・志賀小北おろす橋東町有地
- ・下志賀コミュニティセンター
- ・川上重信氏宅三叉路付近
- ・谷口文化会館
- ・柏コミュニティセンター横

【お問い合わせ先】

社会福祉法人 太陽福社会ワークステーションひだか
(TEL：20・5179)