

# 熱中症を防ぎましょう！

これから暑い夏を健康に乗り越えるために、次の点に気を付けましょう。

## 暑さを避けましょう！

- ・涼しい服装に、日傘や帽子を活用。
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動。
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ。



## エアコン使用中もこまめに換気を！

- ・窓やドアなど2カ所を開ける。
- ・扇風機や換気扇を併用する。
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定。

## のどが渴いていなくてもこまめに水分補給！

- ・1日あたり1.2リットル（コップ約6杯分）、1時間ごとにコップ一杯、入浴前後や起床後もまずは水分補給を。



## 暑さに備えた体づくり！

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）

# 食中毒を予防しましょう！

高温多湿の夏場は食中毒が発生しやすくなります。食中毒菌は腐敗菌と違い、食べ物の中で増えても味も臭いも変わりません。食中毒を防ぐ次の点に注意して食中毒を予防しましょう！

## 食品の購入（買い物）

- ・期限表示を確認して、新鮮なものを選んで購入。
- ・できれば保冷剤（氷）などと一緒に持ち帰り、テイクアウトしたメニューはすぐに食べる。

## 保存

- ・買った物はすぐに冷蔵または冷凍保存。（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ）

## 下準備

- ・手や使用する器具は、こまめによく洗う。
- ・冷凍食品は使う分だけレンジか冷蔵庫で解凍。



## 調理

- ・調理前には手を洗い、加熱は十分に行う。（中心部の温度が75℃で1分以上が目安、ノロウイルスの汚染の恐れのある二枚貝などの食品は、中心部が85～95℃で90秒以上の加熱が望ましい）

## 食事

- ・食事前にはよく手を洗い、料理を室温に長く置かないようにする。

## 残った食品

- ・温め直すときは十分に加熱する。
- ・時間が経ち過ぎたり怪しいと思ったら、思い切って捨てる。

# 健康ガイド

## 問い合わせ

保健センター（西2北5）  
 ☎01654②1486  
 FAX 01654②7267  
 開館 8時45分～17時30分  
 休館 土・日・祝日・年末年始

## 休日当番医 急患に限ります

8月6日	あべクリニック ☎01654⑨7011
11日	吉田病院 ☎01654③3381
13日	名寄東病院 ☎01654③2188
20日	片平外科・脳神経外科 ☎01654③3375
27日	あべクリニック ☎01654⑨7011
9月3日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006



…救急医療情報案内…  
 フリーダイヤル  
 ☎0120(20)8699

## 子育て保健事業 についてのお知らせ



## 8月の予定

18日(金)	乳児健診
21日(月)	股関節脱臼検診
22日(火)	計測日 ※ご希望の方は事前に保健センターまでご連絡ください。
24日(木)	3歳児健診
29日(火)	1歳6カ月児健診 ※対象の方には、個別にご案内しています。

なお、子育てに関する相談などは随時電話で受け付けています。