

# 熱中症に気をつけましょう！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしない時でも発症します。

## 暑さを避ける

室内では・・・  
 扇風機やエアコンで室温を調節  
 換気するときには、2カ所を開けて風の通り道をつくる

屋外では・・・  
 日傘や帽子を活用  
 日陰の利用、こまめな休憩  
 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。  
 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。



## こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

# 夏は特に要注意！ 食中毒を予防しましょう！

夏は気温が高く細菌による食中毒が発生しやすい季節です。食中毒菌は腐敗菌と違い、食べ物の中で増えても味にもにおいも変わりません。次の点に注意して食中毒にならない生活を心がけましょう。

買い物（食品の購入）・・・

- ①消費期限を確認し、新鮮なものを選んで購入
- ②生鮮食品は最後に買い、寄り道をしないで、すぐに帰る

家庭での保存・・・

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ）

下準備・・・

- ①手や使用する器具は、こまめによく洗う
- ②冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを使用し、自然解凍は避ける
- ③使用後の調理器具はよく洗い、熱湯をかけて殺菌する（台所用殺菌剤も効果的）

調理・・・

肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃以上1分間以上の加熱が目安

食事・・・

作った料理は長時間室温に放置しない

残った食品・・・

- ①温め直すときも十分に加熱
- ②時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる



# 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

7月7日	名寄東病院 ☎01654③2188
14・15日	名寄市立総合病院 ☎01654③3101
21日	たに内科クリニック ☎01654③1223
28日	あべクリニック ☎01654⑨7011
8月4日	名寄中央整形外科 ☎01654③2006
11日	あべクリニック ☎01654⑨7011

☎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



## 7月の予定

11日(木)	のびのび親子教室
19日(金)	1歳6か月児健診
22日(月)	股関節脱臼検診
23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。	
25日(木)	乳児健診
31日(水)	3歳児健診

※対象の方には、個別にご案内しています。