

地域包括支援センター 三吉町南たより

令和4年
夏号

夏を健康に！熱中症対策をしましょう

梅雨も明け、毎日暑い日々が続いていますね。
気温が上昇し続ける中、熱中症のリスクも高まっています。
外出自粛の影響で、屋外での活動が減少していることも
あり、夏季に向けての汗をかく機能の準備ができていない
場合もあります。

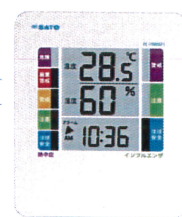
4つのポイントを大切に、熱中症予防を行っていきましょう！

外出する時は帽子を被って、
なるべく日陰を歩く！



エアコンを活用して
部屋の温度は28度を目安に
設定しましょう！

温度計・湿度計があると安心！



4つのポイント

水分補給はこまめに！
1日1～1.2ℓを目安に
摂るとよいと言われています。

規則正しい食生活と睡眠、
適度な運動をしましょう！

治療中の方は主治医と相談して1日の水分量を把握して下さい。



引用：大塚製薬 高齢者のための熱中症対策

地域包括支援センター三吉町南

084-927-9039

夏は細菌性！食中毒対策をしましょう

夏に感染が拡大する食中毒は、カンピロバクター・ウェルシュ・黄色ブドウ球菌・病原性大腸菌・サルモネラ・腸炎ビブリオの6つが主です。感染すると、腹痛や嘔吐下痢、発熱などの症状が出ます。感染を予防していくために、**8つの対策**をしましょう。

主な感染源

- ・ 肉類
- ・ 卵
- ・ 生肉に触れた野菜
- ・ 海水魚
- ・ イカやタコ
- ・ 貝類や甲殻類
- ・ 人の皮膚、便

8つの対策

- ①できるだけ加熱調理
- ②肉・魚は保冷して持ち帰る
- ③野菜は洗って調理
- ④生卵は新鮮なものを使う
- ⑤調理器具をよく洗う
- ⑥作り置きは避ける
- ⑦保存は冷蔵・冷凍庫へ
- ⑧手洗いをしっかりする

調理器具は熱湯で消毒！

なるべく一度で食べきれる量を調理しましょう！



引用サイト：医者と学ぶ心と体のサプリ 夏に注意すべき6つの食中毒～予防と対策～