



## 熱中症とは

暑さによって起こる、様々な体の異変を熱中症といいます。気温が高い環境に居続けることで体温が上がりすぎたり、汗をかいて脱水症状になることなどが原因です。

### 熱中症の症状

めまい  
立ち眩み  
こむら返り  
手足のしびれ  
気分が悪い

### 中等症

頭痛  
吐き気、嘔吐  
倦怠感

### 重症

意識障害  
けいれん  
手足が動かない

### 軽症

### こまめな水分補給



必要な水分摂取量は、体格や年齢、活動量などで異なりますが、食べ物に含まれる水分とは別に、1日約1.2Lの水分が必要とされています。水分補給は“喉が渴いたから飲む”のではなく、“喉が渴く前にこまめに飲む”ことが、重要です。

連日気温が高い日が続いています。注意しましょう!室温の管理も最重要です!



## 夏は特に食中毒に注意が必要

夏は、O-157やサルモネラなどの細菌による食中毒が増加する季節です。食中毒が起こると、下痢や腹痛、発熱、嘔吐などの症状が現れ、重症の場合、命に関わる危険性もあります。

### 食中毒予防の三原則

#### 「つけない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、必ず手を洗いましょう。また、生肉・魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗いましょう。

#### 「増やさない」

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

#### 「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大切です。

