

# 熱中症にご注意を

問合せ

保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】

急に暑くなった日や蒸し暑い日、風が弱く気温・湿度が高い日は、体温調節がうまくできなくなり熱中症にかかりやすくなります。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。



## 主な症状

- めまい ●立ちくらみ
- 筋肉痛 ●多量の汗
- 吐き気 ●頭痛 など

意識がない、けいれん、高熱、まっすぐ歩けないという症状があるときは救急車を呼びましょう。

## 4つのポイント

エアコンや扇風機を活用する



室内でもこまめに水分や塩分をとる



日傘や帽子を活用する



炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業を控える



### 区の取り組み

## 声掛け・見守りで熱中症を予防!

～ひとり暮らし高齢者などの自宅を訪問

地域包括支援センターの職員やボランティアが自宅を訪問し、健康状態を確認しながら、注意を呼び掛けています。

熱中症の過半数が高齢者



### 熱中症警戒アラートを確認しましょう

環境省は、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」を発表しています。発表された場合、区ホームページやツイッターなどでお知らせします。詳しくは、環境省熱中症予防情報サイトをご覧ください。



# 家庭でできる食中毒予防



飲食店の食事だけでなく、毎日食べている家庭の食事にも、危険がたくさん潜んでいます。細菌による食中毒が増加する夏に向けて、予防のポイントを紹介します。

問合せ 食品衛生担当係☎5984-4675

## 3つのポイント

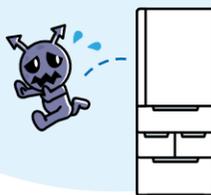
### 付けない!

生の魚や肉に付いていた細菌が、手指や調理器具から食品につき、食中毒の原因になることも。常に清潔にしましょう。



### 増やさない!

細菌が増えないうちに、早く食べましょう。保存する場合は冷蔵庫に入れましょう。



### やっつける!

多くの細菌は熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。食器や調理器具などは、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。



### 生肉などを食べることは避けましょう

鮮度がよくても、生肉や加熱不十分な肉には、「腸管出血性大腸菌(O157など)」や「カンピロバクター」が付いていることがあります。これらは少量でも食中毒を起こすことがあります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者が生肉を食べて食中毒を発症すると、重症化しやすく、合併症を引き起こすことがあります。肉を食べるときは、中心部まで十分に加熱しましょう。

