

7月になり、夏本番ですね。今年は早い時期から暑い日が続いていましたが、みなさんの体調はどうですか。引き続き体調の変化に気を付けて、無理なく元気に過ごしましょう。今回は「夏特別号」と題して、特に夏の間気を付けてほしい熱中症と食中毒についてお伝えします。

熱中症になる前に…

①水分をこまめに補給する

喉の渇きを感じた時は、すでに脱水状態です。その前から水分をこまめにとっておきましょう。運動中は15から30分おきに水分を補給するのが理想です。大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給しましょう。

②服装を工夫する

外では帽子をかぶりましょう。また、汗を吸ってよく乾く素材の服を選びましょう。その際下からの反射熱を吸収しやすい黒い服はできるだけ避けましょう。休憩時間は衣服を緩め、熱を逃がしましょう。

③体調に注意する

寝不足の時、朝ごはんを抜いたとき、体調が悪いときなどは無理をしないようにしましょう。具合が悪くなったら、すぐに運動を止めて、必要な処置をしましょう。

それでも具合が悪い場合…
右の対応マニュアル
をチェック！

熱中症かもと思ったら



こんな症状があったら――

- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 手足などがつる・こむらえり・しびれ
- ☐ 吐き気・おう吐・頭痛
- ☐ 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- ☐ 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- ☐ からだに熱がこもる

質問をしてみる
□ここはどこ？
名前？
「いまい何をしています？」

意識に異常がある
応答がおかしい
意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ
待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす



からだを冷やすには――
・水をかけてうちわなどであおく
・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす

水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

病院へ



○つけない…調理・食事は清潔な手と器具で

○増やさない…残り物は適切に保存し、早めに食べきる

○やっつける…中心までよく加熱する



予防の基本！手洗い

- ・調理をする前や食事の前には手をきれいに洗う。
- ・洗い残しが多い指の間、爪の間、親指、手首までしっかり洗う。
- ・洗った後は清潔なハンカチやペーパータオルで拭く。
- ・仕上げに手指消毒をする。



お弁当の時は…



- ・新鮮な食材を使い、汁気や水気をよく切って詰める。また、冷めてから蓋をする。
- ・保冷剤や保冷バックを活用し、日の当たらない涼しい場所で保管する。
- ・お昼までに食べきる。
- ・においや味が変わったと思ったら、食べるのを止める。
- ・ペットボトルや水筒など、口をつけて飲んだ飲み物は、早めに飲み切る。



調理をする時は…

- ・手にけがをしているときは調理をしないか、手袋をして調理する。
- ・包丁やまな板を使用する際は、加熱しない食材一生の肉や魚介類の順。
- ・よく加熱する。中心の温度が85℃で、1分以上が目安。
- ・調理後、器具をよく洗う。熱湯や塩素系消毒薬での消毒が効果的。



夏休みには
病気の治療・検査も



夏休みは治療・検査のチャンスです。普段学校や部活動等で忙しく、なかなか病院へいけない人もこの機会に済ませてしまいましょう。

健康診断で受診を勧められた人はもちろん、普段の体調で気になることがある人も夏休み中に解決しましょう。