



熱中症にご注意を！

熱中症の発生のピークは7～8月です。熱中症は炎天下だけでなく、室内でも起こり、重度の場合は命を落とすこともあります。予防法を正しく理解し、熱中症から身を守りましょう。

熱中症の予防ポイント

- ①水分・塩分を補給する・・・のどの渇きを感じなくても、お茶や水などで水分補給をする。多量の汗をかいた時は、塩分も少し補う。
- ②室内環境を整える・・・すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をする、必要に応じてエアコンや扇風機などを使用するなど、部屋に熱がこもらないようにする。
- ③暑さに備えた体力づくり・・・バランスよく、規則正しい食事で夏バテを防ぐ。ウォーキングなど

の運動や入浴などで、適度に汗をかく習慣をつける。

- ④服装を工夫する・・・通気性のよい衣服を着る、黒い服を避けるなどして涼しい服装で生活する。外出時は帽子や日傘で日よけ対策をする。

熱中症になった時の対処

- ▶涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静にして寝かせる。
 - ▶エアコン・扇風機をつける、体（特に首すじ、脇の下、太ももの付け根など）を氷枕などで冷やす。
 - ▶水分・塩分を補給する。
- ※「自力で水が飲めない」「意識がない」場合は、直ちに救急車を呼びましょう。

知って防ごう！食中毒

食中毒は、飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭でも発生しています。食中毒を予防するための次の3原則を守って、食中毒を予防しましょう。

①菌をつけない

- ▼調理の前や、肉、魚、卵を取り扱う前後、トイレやおむつ交換、鼻をかんだ後や動物に触れた後、食卓に着く前、残った食品を片付ける前には手を洗う。
- ▼包丁やまな板など、調理器具は使用のたびによく洗い、できれば殺菌する。肉や魚、

野菜は別々の器具で調理する。

②菌を増やさない

- ▼食品は、できるだけ早く冷蔵庫に保存する。
- ▼冷蔵庫に入れても細菌は増殖するので、作った料理は早めに食べる。

③菌をやっつける

- ▼食品の中心部までしっかりと加熱する（中心部を75℃以上で1分以上）。
- ▼包丁、まな板、ふきんなどは、熱湯で消毒し、よく乾燥させる。台所用殺菌剤の使用も効果的。

第67回親子でいい歯コンクール

彦根市最優秀賞受賞者が決定しました



辻 心々美 さん (3歳)
辻 絵里 さん (37歳)
(西沼波町)

学びながら楽しく活動

表紙の写真は、健康推進員さんたちの活動の様子です。今回の取材で、健康推進員さんにお話を伺い、健康づくりに関することを地域のみなさんに分かりやすく伝えるため、みなさんが工夫して取り組み、いきいきと活動されていることが分かりました。幅広い世代の健康づくりを、学びながら、楽しみながら推進していく健康推進員の活動に、皆さんも一度参加してみたいかがでしょうか。

今月の表紙

人口と世帯数

平成30年6月1日現在

人口	112,847人 (+170)
男	56,070人 (+137)
女	56,777人 (+33)
世帯数	47,508世帯 (+178)

() 内は前月との比較

