

東松島市西部包括だより

電話:0225-90-3757 vol.15
2023年8月



暑い季節の代表的な健康リスク

熱中症 と 食中毒



⚠️ 予防のポイント

エアコン を上手に使うって
温度調節



暑さを避けましょう

水分はこまめに
補給



『体がおかしい!?!』

と思ったら 病院へゴー!



周りの人にも気配りを

こんな症状、要注意!

めまい 立ちくらみ

きけん!

吐き気
おうと
嘔吐

頭痛

手足の
しびれ

いつもと様子
が違う

細菌を食べ物につけない



手洗い

食器等の洗浄・消毒



食べ物に付着した細菌を



増やさない

適切な温度での保管、
調理後は速やかに食べる



食べ物や調理器具に付いた細菌を

熱で やっつける

加熱殺菌



厚労省
食中毒予防

○参考文献

環境省 熱中症予防情報サイト、埼玉県 熱中症予防対策
厚生労働省 食中毒予防



環境省
熱中症予防情報サイト



埼玉県
熱中症予防対策

4月より入社の小野寺望都(みさと)です!

『望』は、『み』とも読めるのです!

お店でも最近目にするひんやりシリーズ(タオルやマット等)を
日々取り入れて暑さを乗り切っています。

衣類や寝具を工夫してみるのもオススメです♪

