

熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

こまめに水分を補給してください

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給しましょう。

※ 経口補水液とは、食塩とブドウ糖を溶かしたものをいいます。



暑さを避けてください

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

室内であっても決して安心はできません。

気温が急に上昇した日、高齢者の方などは特に注意し、以下の症状に気をつけてください。

熱中症の症状 ▶ めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐（おうと）、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

◀重症になると▶ 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ

からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす（首回り、脇の下、足の付け根など）

水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を！

カビ・ダニ予防のために



応急仮設住宅では、カビが発生しやすく、注意が必要です。

除湿・掃除が肝心です

★カビ予防ポイント★

「湿気」「結露」の発生をおさえる

- ▶ 布団干し
- ▶ エアコン、除湿器の活用
- ▶ 室内の換気
- ▶ 部屋干しはなるべくしない

掃除を頻繁にする

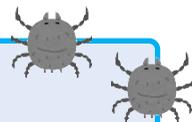
★カビ駆除の基本4カ条★

- ①カビの「除去」
カビの生えた物は捨てる、水拭きする
- ②カビが生えた場所の「乾燥」
扇風機・ドライヤーが効果的！
- ③カビが生えた場所の「消毒」
- ④消毒した場所の「乾燥」
乾燥しないとすぐカビが復活します！

ダニ対策も忘れずに…

ダニは日本の温暖・湿潤な気候で増殖しやすく、カビと同じように、「掃除」と「除湿」が重要です。

「掃除」…特に「寝室」「寝具」を念入りに
「除湿」…カビ予防ポイントと同じ



食中毒予防のために



気温や湿度が高くなると、細菌性食中毒が起こりやすくなります！！

😊食中毒を防ぐ3つの原則😊

食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」

つけない～洗う！わける！～

- 調理や食事前、トイレの後は必ず石けんで手を洗う、調理器具の洗浄・殺菌、加熱しないで食べるものを先に取り扱う、生の肉と焼けた肉をつかむ箸は別のものにするなど

増やさない～低温で保存する！～

- 生鮮食品や総菜は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる、冷蔵庫を過信せず、できるだけ早く食べる

やっつける～加熱処理！～

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅、特に肉料理は中心部を75℃以上で1分以上加熱することが目安



自分自身の健康管理のために、年に1回、
特定健診、がん検診などの健康診断を受けましょう。