

STOP!! 熱中症と食中毒



熱中症を予防しよう

高温多湿な環境下で体温の調節機能がうまく働かないと、体内に熱がこもり、熱中症になる可能性があります。高齢者や子どもは、特に注意が必要です。周囲の人が気にかけるようにしましょう。

予防法

①こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に飲み物を摂取しましょう

②暑さを避ける

扇風機やエアコンを活用しましょう（換気は忘れずに）

③体調管理

規則正しい生活を心がけましょう



食中毒を予防しよう

食中毒は1年中発生していますが、特に気温・湿度が高くなる6～9月は、細菌が増えやすく、食中毒が発生しやすくなります。3原則をしっかりと守りましょう

予防の3原則



①菌を付けない

調理器具を洗浄・消毒する、生肉や生魚が他の材料にふれないようにする

②菌を増やさない

早めに食べる、冷蔵庫で保存する

③菌をやっつける

十分に加熱する

テイクアウトや作りおきなど、調理してから時間が経ったものは、持ち帰り方や保存方法に気をつけましょう。

精神科医師による相談

健康推進課 ☎ 67-1151

とき 7月21日(木) 午後1時30分～3時30分

ところ 豊川保健所蒲郡保健分室

対象 精神科や心療内科に通院していないが心の健康が心配な方、その家族

定員 3組

申し込み 前日までに電話で豊川保健所健康支援課（☎ 86-3626）へ。

※豊川保健所（豊川市）では別日程でも医師相談を実施しています。



学童期の健康スクール

メタボ予防には、幼少期からの生活習慣が大切です。親子で生活習慣を改善しませんか？

とき ①8月27日(土) 午前10時～午後1時30分 ②個別相談のため、日時は個別調整

③令和5年3月4日(土) 午前10時～正午 全3回

ところ 保健医療センター

対象 肥満傾向の小学3～6年生とその保護者

内容 身体測定・生活習慣チェック、食事・運動の講話・実習など

定員 10組

申し込み 8月5日(金)までに直接、電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号を健康推進課（FAX67-9101 ☒ hoken@city.gamagori.lg.jp）へ。