

## ■ 大人も子供も要注意！「夏にはやる感染症」

冬に流行するイメージの強い感染症ですが、実は夏にも注意が必要です。

ウイルスの流行には、気温と湿度が関係しています。エアコンが効いた場所は、低温で乾燥している場合が多く、ウイルスに感染しやすい冬と似た環境になっています。

暑い季節は基礎代謝が落ち、食欲が低下しがちです。そうすると、エネルギー不足から免疫力も低下します。また、気温が上昇すると屋外と室内の温度差により自律神経のバランスが崩れ、免疫力はさらに低下してしまいます。

季節を問わず、予防と対策が大切です。日常生活の中で、次のことに気を付けましょう。

1. 規則正しい生活
2. 食事 冷たいものを多くとりがちですが、栄養を考えバランスの良い食事を心がけましょう。
3. うがい・手洗い
4. 健康に過ごせる室内環境  
エアコンを効果的に使い、室内を心地よく保つこと。夏は温度を26～28℃、湿度を60%前後に保ち、定期的に換気をしましょう。
5. 室内の除菌

## ■ 食中毒にご注意ください

夏は、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。気温と湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。

中でも注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着する「腸管出血性大腸菌（O-157、O-111など）」や「カンピロバクター」などで、抵抗力の弱い高齢者や子どもなどは特に気をつけなければなりません。

予防の三原則を心がけ、食品を安全に食べましょう。

### 食中毒予防の三原則

1. 菌をつけない  
食べ物に菌がつかないように、手洗いをしっかりしましょう。
2. 細菌を増やさない  
食品を購入したら低温で保存！早めに冷蔵庫に入れて食べましょう。
3. 細菌をやっつける  
肉・魚料理はしっかりと加熱！使用器具は洗剤でよく洗いましょう。

## ■ 地域でラジオ体操を行う団体へラジオまたはCDを支給します

市では、子どもから高齢者まで参加できるラジオ体操を広めていきたいと考えています。

そこで、ラジオ体操を実施する団体に、ラジオ本体またはラジオ体操用CDを支給します。

■対象者 5人以上が活動する市民で構成される自主団体

### ■支給要件

- ・月2回以上、ラジオ体操を実施できること
- ・年1回以上、市が配布する健

康に関するアンケートに協力できること

### ■支給する事業用品

ラジオ本体1台またはラジオ体操用CD1枚  
※1団体につき1回限り。

### ■申請方法

市指定の支給申請書及び実施計画書を健康増進課に提出  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。健康増進課へお問い合わせください。

## ■ 薬物依存症 家族の集い

初めて参加を希望する方は、職員による事前面談があります。まずはお電話でご連絡ください。

■日時 8月4日(木)

午後1時30分～3時

### ■場所

栃木県庁小山庁舎  
(小山市犬塚3-1-1)

### ■申し込み・問い合わせ先

県南健康福祉センター  
生活衛生課 生活薬事担当  
☎(22)6119

(祝休日を除く平日の

午前9時～午後5時)

## ■ 検診実施医療機関の追加

次の検診について、今年度から以下の医療機関でも受診できることになりました。

### ■検診項目

歯周疾患検診  
2歳児歯科検診

### ■医療機関

さいとう歯科口腔外科クリニック  
(緑2丁目3290-5)  
☎(38)8290



## ■ お詫びと訂正

広報5月号掲載の「血管年齢検査を実施します」に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

血管年齢検査の対象者は、集団検診でヤング健診、特定健診、後期高齢者健康診査のいずれかを受診する方になっていましたが、特定健診を受診する方は国民健康保険加入者のみ対象となります。