



ヘルスイフォメーション

# Health Information

## お知らせ

### ■ 熱中症予防行動のポイント

熱中症を予防するためのポイントをお知らせします。特に高齢者、子ども、障がいのある方は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

#### 暑さを避けましょう

- ・暑さを我慢せず、エアコンで部屋の温度を調整する
- ・遮光カーテンやすだれを利用し、打ち水をする
- ・涼しい服装になり、日傘や帽子を使用する
- ・急に暑くなった日は特に注意し、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やす

#### 適宜マスクをはずしましょう

- ・マスクを着用しているときは負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクをはずして休憩

#### こまめに水分補給しましょう

- ・1日当たり1.2リットル(コップ約6杯)を目安に、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給
- ・大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに

#### 日頃から健康管理を

- ・日頃から体温を測定し、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたら、無理せず自宅で静養

#### 暑さに備えた体づくり

- ・水分補給を忘れずに、無理なく適度に運動する
- ・体調にあわせて、「やや暑い」環境で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動が目安

#### 環境省のメール配信サービス

環境省の熱中症予防情報サイトで登録すると、メールで熱中症警戒アラートや暑さ指数を受け取ることができます。



登録はこちら

### ■ 7月は「愛の血液助け合い運動月間」

#### 献血がつなぐ 命と優しさを

安全な血液を安定的に確保するため、特に若い世代に献血への協力を呼びかけています。愛の献血へのご協力をお願いします。

#### 県内で常時献血を行える場所

※年末年始は定休日です。

栃木県赤十字血液センター

■所在地 宇都宮市今宮4-6-33

#### ■受付時間

成分献血 午前9時～11時、午後1時～3時30分

400・200ml 午前9時～正午、午後1時～4時30分

■電話番号(予約専用) ☎0120(940)382

うつのみや大通り献血ルーム

■所在地 宇都宮市大通り2-1-5 明治安田生命ビル1階

#### ■受付時間

成分献血 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～4時

400・200ml

午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～5時

■電話番号(予約専用) ☎0120(305)095

### ■ 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」や「カンピロバクター」などで、特に抵抗力の弱い方は気をつけなければなりません。

これらの細菌による食中毒を防ぎ、食品を安全に食べるよう注意しましょう。

#### 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

食品は表示をよく見て、適切な方法・温度で保管しましょう。

##### 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。