

## 保健だより号外 ～食中毒・熱中症～



ここ最近とても暑くなってきて、大分県内にも食中毒注意報・熱中症注意報が発令されています。梅雨が明けると本格的な夏の到来ですが、梅雨のこの時期は暑さに加え、湿度も上がってきます。暑さに慣れていないこの時期は、注意が必要です。

### 【食中毒について】

食中毒予防には、手洗い・うがい・手指消毒が絶対必要。

トイレの後、食事の前は必ず手洗いをしてください。

食べ物のシェア・回し飲みでも感染が広がります。絶対にしないこと！

腹痛・下痢や吐き気・嘔吐のある場合は、病院受診をお願いします。

学校で症状が出た場合は保健室に来てください。早めの対応が重要です。

人から貰わない・人に移さないように心がけましょう。



### 【熱中症について】

熱中症は予防法を知り、ならないことが大事です。

- こまめに水分補給
- しっかり睡眠を取る
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- たくさん汗をかいたら塩分も取る  
(塩分も一緒にとれるスポーツドリンク等)
- 運動するときは30分に一回休憩する
- 体調が悪いときは無理をしない。



暑いときに激しい運動をつづけたり、気温や湿度の高い場所に長時間いたとき、こういう症状は注意！

☆頭痛 ☆めまい ☆吐き気・嘔吐 ☆高熱

\*すぐに涼しいところへ移動して、身体を冷やしながら水分を補給してください。ひどくなるようであれば、病院にすぐに行きましょう。