

8月 洞爺総合支所からのお知らせ



熱中症予防について



熱中症予防のポイント！

- ポイント① 水分をこまめに、塩分も程よくとりましょう！
- ポイント② 室内温度を扇風機やエアコンでこまめに調節！
- ポイント③ 外出時には日傘や帽子を着用しましょう！
- ポイント④ 運動時や屋外では水筒などでいつでも水分補給！
- ポイント⑤ 夏は通気性・速乾性のよい衣服を着用しましょう！
- ポイント⑥ 首元などを冷やし、効率よく体を冷やしましょう！



食中毒について

気温や湿度が上がると、細菌が繁殖しやすくなり食中毒が起りやすくなります。食中毒予防の3原則を守り、食中毒を防ぎましょう！

つけない

- 調理前、トイレ後、食事前などは必ず手洗い
- 食材、まな板などはよく洗い、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう



増やさない

- 肉や魚、お総菜などは購入後、出来るだけ早く冷蔵庫にいれる
- 調理して冷蔵保管したものでも、早めに食べましょう



やっつける

- 調理するときは中心部まで十分に加熱しましょう
- 調理に使用した器具類は十分に洗浄・消毒しましょう

