

## 熱中症に注意!

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。室内でも発症し、救急搬送される場合や重度になると生命に関わることもあります。軽症の段階で早めに異常に気づき、応急処置をすることが重要です。

### 熱中症に関する、子どもの特徴・行動等について

- ①めまいや顔のほてり ②筋肉痛や筋肉のけいれん ③体のだるさや吐き気 ④汗のかきかたがおかしい
- ⑤体温が高い、皮膚の異常 ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない ⑦水分補給ができない

### 応急処置

- ①冷たい濡れタオルで身体を拭きましょう ②飲めるようであれば水分をこまめに摂らせましょう
- ③エアコン・扇風機・うちわなどで風を送り、涼しい場所に寝かせましょう ④衣類を緩め、安静に寝かせましょう
- ⑤太い血管のあるところ(わきの下、首の周り、太ももの付け根)を冷やしましょう
- ⑥意識状態が悪いときには、救急車を呼んでください(ペットボトルのふたを自力で開けることができるかも、1つの判断材料になります)

## 食中毒予防

梅雨に向けて湿度と温度が高くなるこれから、食中毒が発生しやすい時期です。食中毒を起こす細菌の中には、見た目や匂いではわからないものも多いので注意しましょう

細菌による食中毒を防ぐためには、

- ①細菌を食べ物に「**つけない**」
- ②食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」



TAKATSUKI HANITAN



## 家庭内でできる、食中毒を予防する6つのポイント

**point 1** 食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒に

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

**point 2** 家庭での保存

買ったらずく冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

停電中に庫内温度に影響を与える原因の期間は短くしましょう

**point 3** 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タイルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

井戸水を使っていたら水質に注意

作業前に手を洗う

**point 4** 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ

台所は清潔に

作業前に手を洗う

**point 5** 食事

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

食事の前に手を洗う

**point 6** 残った食品

時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

出典: みんなで見守り「子どもの熱中症」を防ぎましょう!(こども家庭庁)  
<https://www.cfa.go.jp/policies/child-safety-actions/cases/netchusho#>を加工して作成  
 食中毒(厚生労働省)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iry\\_ou/shokuhin/syokuchu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iry_ou/shokuhin/syokuchu/index.html)を加工して作成  
 家庭での食中毒予防(厚生労働省)  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/point0709.pdf>を加工して作成