

予防法 ➤ 「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

<水分・塩分補給>

- ・こまめな水分・塩分の補給
- ※高齢者や障害のある方は、のど
の渴きを感じなくてもこまめに
水分補給が必要です。

<体調に合わせた取り組み>

- ・こまめな体温測定
- ・通気性が良く、吸湿・速乾の衣類着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなど
による体の冷却

室内での熱中症も増えていますので注意しましょう。

熱中症になった時は

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

<熱中症になりにくい室内環境>

- ・扇風機やエアコンを使った温度調整
- ・室温が上がりにくい環境の確保
(換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など)
- ・こまめな室温確認
無理をしてエアコンを使わないと、
体調を崩すことがあります。

<外出時の準備>

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休息
- ・通気性が良く、
吸湿・速乾の衣類着用



自力で水を飲めない、意識
がない場合は、直ちに救急
車を要請しましょう！

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。正しい知識を持ち、自分や周りの人の体調の変化に気を配つたり予防を呼びかけあって、熱中症を防ぎましょう。

熱中症の予防に 努めましょう

発生は7～8月がピーク

食中毒にご注意を !!

これから気温の上昇や湿度が高くなることで、食中毒の原因となる菌が増殖しやすい環境となります。予防の一つとして、手を洗うことが重要です。調理の前はもちろん、生ものに触った後、食事の前、トイレに行ったりごみ箱を触った時などは必ず手を洗いましょう。

食中毒予防の3原則

- 細菌をつけない！
(洗う・分ける・包む)
- 細菌を増やさない！
(冷凍・冷蔵・室温で長く放置しない)
- 細菌をやっつける！
(中心まで加熱・調理器具の殺菌)

食中毒の症状が現れたら…

早めに医療機関へ行きましょう。
重症化した場合、死に至ることもありますので軽視は禁物です。

母子健康手帳で
接種スケジュールが
どれに該当するか確認しま
しょう。

標準的な接種スケジュール

- 1期 (全3回) 対象：3歳～7歳6か月に至るまでの間
初回接種＝6～28日の間隔をおいて2回
追加接種＝初回接種から11～13か月後に1回
- 2期 (全1回) 対象：9歳～13歳に至るまでの間

平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方

対象	接種回数	スケジュール
全く接種していない方	4回	6～28日の間隔をおいて2回。その11～13か月後に1回。 さらに6日～5年後に1回接種する。
1回接種した方	3回	6日以上の間隔をおいて2回。 その6日～5年後に1回接種する。
2回接種した方	2回	6日～5年の間隔をおいて2回接種する。
3回接種した方	1回	1回接種する。

県内登録医療機関に予約し、保護者同伴で接種（母子健康手帳を持参）してください。