

大家好。今天播送的内容是关于在炎热的季节需注意的中暑及食物中毒。

首先介绍中暑。中暑是高温所致的机体体温调节障碍性疾病，出现身体发麻，动不了的情况。高温天气下，出现头晕、大量出汗，身体发麻及头痛，无力等症状时，有可能已中暑。

在家中也可能会中暑。特别是小孩子、老年人、疾病患者要引起注意。

为了预防中暑，多喝水、避开炎热是很重要的。

不口渴时也要尽量多喝水。成年人一天需要喝 1.2 升左右的水，运动后出汗多，可以喝运动饮料。

服装尽量选择轻薄、通风的布料。屋内使用电风扇或空调降温；出门尽量避开炎热时间段，打阳伞或者戴帽子，不要让阳光直射到身上。身体不适时，不要勉强自己，尽可能休息。

觉得中暑了就去阴凉地或者到凉快的屋内，脱衣服，用风力、凉水、冰块等给身体降温，并补充水分。自己不能喝水，意识混沌时应叫救护车。

接着介绍食物中毒。食物中毒是指食物及饮品上沾染菌及细菌，误食误饮后，出现呕吐、腹痛腹泻等症状。天气炎热时，造成食物中毒的细菌会繁殖，望引起注意。

购买需要冷藏的食物后请马上放入冰箱。做饭前后要洗手清洁，做饭用具也要用餐具洗洁精清洗干净后进行晾干。之后再用开水或者漂白剂消毒会更彻底。

食物尽量煮熟，特别是肉类食品。做好的饭菜及购买的便当请尽早食用。放进冰箱内的食物，时间长了的话请不要食用。

如果觉得自己食物中毒的话，请直接联系医院就医。

わか
お別れに中国語の曲きょくをお贈りおくいたします。中国語で「字和句关于你」日本語では「あなたを想
う」というタイトルの歌うたです。お聴ききください。