

みなさん、こんにちは。今回は、暑い季節に気を付けてほしい熱中症と食中毒について、お話しします。

熱中症は、暑さで体がうまく働かないことで起こります。暑い日に、めまいがする、汗をたくさんかく、体や頭が痛い、体がだるい、などの時は、熱中症かもしれません。

家の中にも、熱中症になることがあります。また、小さな子ども、お年寄り、病気を持っている人は、特に気を付けないといけません。

熱中症にならないためには、水を飲むことと、暑さを避けることが大切です。

喉が渴いていなくても、少しずつ、よく水を飲んでください。大人は1日1.2ℓくらい飲みましょう。運動する時、たくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを飲んでください。

服は、薄くて軽い、風を通すものを選びましょう。家では、扇風機やエアコンを使って部屋を涼しくしてください。出かける時は、暑くない時間に出かけましょう。傘をさしたり帽子をかぶって、体に太陽の光が当たらないようにしましょう。具合が悪い時は、無理をしないで休んでください。

熱中症かもしれないと思ったら、日陰や涼しい部屋に行きましょう。また、服を脱いで、水や風、氷で体を冷やして、水を飲みましょう。

自分で水が飲めない時、声をかけてもわからない時は、すぐに救急車を呼んでください。

食中毒は、細菌やウイルスが付いた物を食べたり飲んだりすることで、吐いたり、お腹が痛くなったりします。暑い季節は、食べ物の中の細菌が増えやすいので、気を付けてください。

冷蔵が必要な食べ物を買った後は、すぐに冷蔵庫に入れましょう。料理の前と後は、よく手を洗ってください。料理に使った道具は、洗剤を使ってよく洗って、しっかり乾かしましょう。

その後、熱いお湯や漂白剤で消毒するとさらに良いです。

食べ物、特に肉には、よく火を通しましょう。作った物や買ったお弁当は、すぐに食べてください。冷蔵庫に入れた物でも、作ってから時間がたった物は、食べないようにしましょう。食中毒かもしれない、と思ったら、まず医療機関に相談しましょう。