

前野おとしより相談センターだより

発行:板橋区 前野おとしより相談センター

電話 5915-2636

監修:板橋区 おとしより保健福祉センター

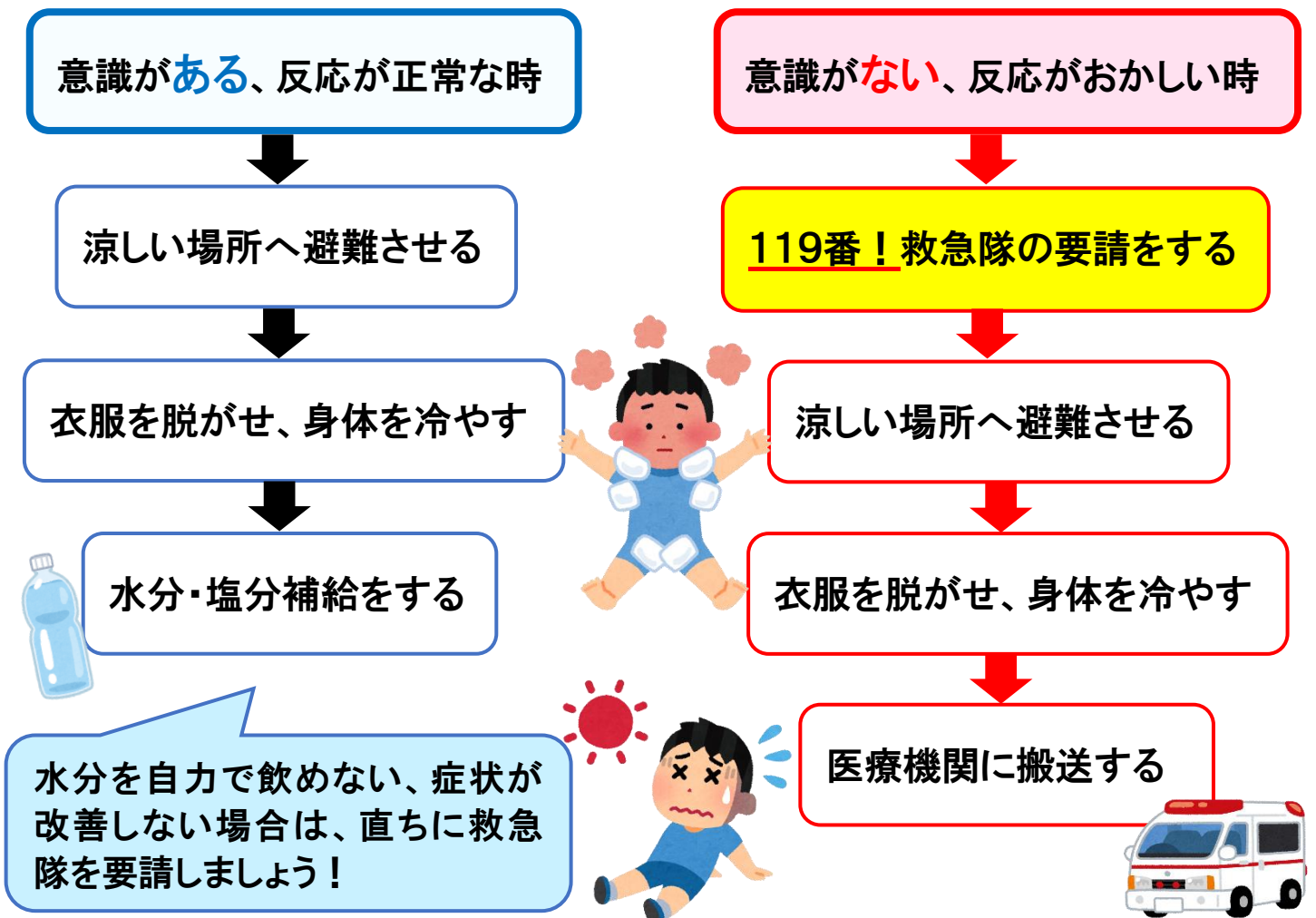
電話 5970-1111

熱中症予防していますか？

気温・湿度が高く、暑さが厳しくなってきました。

高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚や体の調整機能が低下しています。熱中症予防を行い、命を守る行動をしましょう。

万が一熱中症になってしまったら、下の図を参考に処置を行いましょう。



※環境省「エアコンが使用できないときの熱中症予防」「熱中症予防カード」を基に前野おとしより相談センターで作成

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/pr/heatillness_leaflet_teiden.pdf

https://www.wbgt.env.go.jp/pdf/heatillness_card.pdf



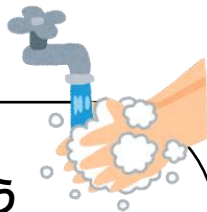
食中毒を予防しましょう！

食中毒になると、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢の症状がみられ、発熱を伴う場合もあります。夏の時期の、テイクアウトや出前による食中毒も増えています。

食中毒を予防するには、

食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」を守る事が大切です。

つけない

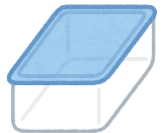


- 正しく手洗いをしましょう
- 肉や魚のドリップ(汁)漏れに注意し、購入時はポリ袋に入れましょう
- 魚や野菜はしっかり洗いましょう
- 調理の際はラップや手袋を活用しましょう



増やさない

- 生モノは最後に購入しましょう
- 食材は保存方法を守り、正しく保管しましょう
- 食材は消費期限内に食べきりましょう
- 大鍋料理は小分けして保存しましょう
- テイクアウトや出前料理の常温放置に注意しましょう



やっつける

- 食材はしっかり中心まで加熱しましょう
- 調理器具、キッチンは清潔に保ちましょう



※農林水産省「aff 2022年12月号 食中毒予防策」を基に前野おとしより相談センターで作成
<https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2212/>

お問い合わせ先

板橋区前野おとしより相談センター（前野地域包括支援センター）

〒174-0063 板橋区前野町2-30-9 カレッジコート1階

☎ 03-5915-2636