



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

■ 熱中症予防行動のポイント

環境省のメール配信サービスを登録しましょう

- 熱中症予防情報サイトから配信サービスをダウンロードし、警戒アラート情報や暑さ指数を確認する



クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を利用しましょう

- 涼しい環境が確保できない場合は、市のクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を利用する

※クーリングシェルターの詳細は、14ページにも掲載しています。



暑さを避けましょう

- 暑さを我慢せず、エアコンで部屋の温度を適度に下げる
- 遮光カーテンやすだれを利用し、打ち水をする
- 涼しい服装に日傘や帽子を使用する
- 急に暑くなった日は特に注意し、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やす

適宜マスクをはずしましょう

- マスク着用中は、負荷のかかる作業や運動を避け、適宜マスクをはずして休憩する

こまめに水分補給しましょう

- 1日1.2L(コップ約6杯)を目安に、こまめに水分補給する
- 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れない

日頃から健康管理を

- 日頃から体温を測定し、健康チェックをする
- 体調が悪く感じたら、無理をせず自宅で静養する

暑さに備えた体づくり

- 水分補給を忘れずに、無理なく適度に運動をする
- 体調に合わせて、「やや暑い」環境で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度の運動をする

■ 7月は愛の血液助け合い運動月間です

献血がつなぐ 命と優しさを

安全な血液を安定的に確保するため、7月を「愛の血液助け合い運動月間」とし、特に若い世代に献血への協力を呼びかけています。愛の献血へのご協力をお願いします。

県内で常時献血を行える場所(年末年始は定休日)

栃木県赤十字血液センター(宇都宮市今宮4-6-33)

■ 受付時間

成分献血 午前9時～11時、午後1時～3時30分
400・200mL 午前9時～正午、午後1時～4時30分

■ 電話番号(予約専用) ☎0120(940)382

うつのみや大通り献血ルーム

(宇都宮市大通り2-1-5 明治安田生命ビル1階)

■ 受付時間

成分献血 午前9時30分～11時30分、午後1時30分～4時
400・200mL

午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～5時

■ 電話番号(予約専用) ☎0120(305)095

■ 食中毒にご注意ください

夏は、細菌による食中毒に特に注意が必要な季節です。気温と湿度が高いこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。中でも注意したいのが、牛肉や鶏肉などに付着する「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」で、特に抵抗力の弱い方は気をつけなければなりません。食中毒を防ぎ、食品を安全に食べるよう注意しましょう。

食中毒予防の三原則

1.細菌をつけない

食べ物に細菌がつかないように手洗いをしっかりしましょう。

2.細菌を増やさない

食品は表示をよく見て、適切な方法・温度で保管しましょう。

3.細菌をやっつける

肉・魚料理はしっかりと加熱！ 使用器具は洗剤でよく洗いましょう。