

コロナ禍とはいえ、子どもたちは夏休みを満喫、本道の長い冬やぐずつく天気が続くいわゆる蝦夷梅雨（えぞつゆ）も過ぎ、大人も開放感あふれる夏。心身のリフレッシュ、していますか？  
一方で夏は、熱中症や食中毒、台風などの自然災害などへの備えと危機管理意識もとどめておかなければなりません。欠かせない先祖のお墓参り情報も加え見開きでまとめました。



## 熱中症に注意！

熱中症は  
予防が大切



夏季は気温や湿度が上がり、熱中症になる恐れが高まります。大事に至らないために予防が何より大切です。

新型コロナ対策のマスクの着用は熱中症リスクを高めることが懸念されています。人との距離を十分にとるなどして適宜マスクを外しましょう。予防策はほか、「こまめな水分補給（スポーツ飲料が理想的）」「暑いところを避ける（室内でも要注意）」「涼しいところで休憩を（無理は禁物）」などを心掛けましょう。

●こんなときは…

意識がおかしい

会話ができない

自分で水分が取れない

危険な状態です。ためらわずに119番通報して救急車を呼びましょう！

左記QRコードから環境省熱中症予防情報サイトの白老地区を確認できます（暑さ指数や気温の予測なども）。



問い合わせ先：消防署 救急グループ ☎83-1119

## 8月は食品衛生月間 食中毒を予防しましょう！

夏は気温や湿度が高くなり、食中毒が起こりやすい時期です。毎日の家庭の食事でも、普段当たり前にしていることが、思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。新鮮なものでも油断せず、ポイントを押さえてしっかりと予防しましょう。

### 食品の購入

消費期限などの表示の確認、肉や魚は分けて包む（保冷するとさらによい）、長時間持ち歩かない。

### 食品の保存

買ったらずちに冷蔵庫へ。冷蔵庫は10℃以下にし、満杯にせず7割程度に。肉や魚は汁がもれないように包んでおく。

町は食中毒警報が発令されると、防災無線やホームページで注意喚起しています。

### 調理

こまめな手洗い、タオルやふきんは清潔に。肉や魚に使った包丁やまな板などの調理器具は熱湯をかける。調理を途中で止めたなら食品は冷蔵庫へ。

### 食事

食事前の手洗いはしっかり。盛り付け箸と食事用の箸は分ける。長時間室温に放置しない。残った物は清潔な容器に移し冷めたら冷蔵庫へ。早めに食べきり、食べる際は75℃以上まで温める。

家庭でできる食中毒予防のポイント

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541