

「コロナに負けない生活習慣を！」

① コロナ禍の熱中症対策

マスク着用時は体内に熱がこもりやすくなるほか、喉の渇きに気付きにくくなりますので、熱中症に注意が必要です。

- ◆屋外で、人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、マスクを外す
- ◆強い負荷のかかる作業や運動は避ける
- ◆喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給する

熱中症予防のチェックポイント

- ① こまめに水分を補給する
- ② エアコンや扇風機を上手に使う
- ③ 部屋の湿度を測る
- ④ 部屋の風通しをよくする
- ⑤ 外出時には帽子や日傘を使い、涼しい服装をする
- ⑥ 涼しい場所やエアコンが効いている施設などを利用する
- ⑦ 暑いときは無理をしないようにする
- ⑧ シャワーやぬれタオルを使い、体を冷やす



熱中症の症状と応急処置

◎ 熱中症の症状

- 軽症 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、多汗
 中等度 頭痛、吐き気、^{ぼんやり}倦怠感、虚脱感
 重症 意識がない、けいれん、高体温、
 真っすぐ歩けない

◎ 応急処置

- ◆涼しい場所に避難し、衣服をゆるめる
- ◆首、脇の下、足の付け根を冷やす
- ◆水分と塩分を補給する

重症のときは、すぐに救急車を！

② 食中毒予防

外出自粛により、自宅での食事や、料理を作り置きする機会が増えています。暑い時期は食中毒が起こりやすくなります。「食中毒予防の3原則」や「食中毒を防ぐポイント」を守って、しっかりと予防しましょう。

食中毒予防の3原則

- ◎ 食中毒菌を付けない ◎ 食中毒菌を増やさない ◎ 食中毒菌をやっつける

食中毒を防ぐポイント

- ① 買い物ときは
 - ◆生鮮食品や冷凍食品は最後に買う ◆肉や魚などの汁が他の食品に付かないようにする
- ② 家庭で保存するときは
 - ◆冷蔵や冷凍が必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
 - ◆肉・魚・卵などを取り扱うときは、前後に必ず手を洗う
- ③ 下準備のときは
 - ◆調理の前に、手や食材（野菜など）をきれいに洗う
 - ◆冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける
 - ◆使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する
- ④ 調理のときは
 - ◆肉や魚は十分に加熱する（中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安）
- ⑤ 食事のときは
 - ◆食べる前に石けんで手を洗う ◆作った料理は、長時間、室温に放置しない
- ⑥ 食品が残ったときは
 - ◆温め直すときも十分に加熱 ◆ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる
- ⑦ お弁当は
 - ◆おかずの汁気をよく切る ◆温かいものは冷めてからつめる ◆生野菜や果物は別容器で



コロナ禍で二度目の夏を迎えています。まだまだ続く暑さ、ステイホームによる運動不足など、

合わせ
①～③
推進課
内線 3343
④
内線 3222

「ステイホーム期間にはじめよう！」

健康づくり体操

③

長く自宅にいると運動不足となり、健康に影響が出る場合があります。
「自宅で、5分で、お気軽に」できる健康づくり体操や、毎朝のラジオ体操などで体を動かして、運動不足を解消しましょう。

「あいちゃん音頭」健康体操

愛川町のイメージソング「あいちゃん音頭」のリズムにのせ、簡単な手足の運動で脳を活性化させる健康体操です。



「あいちゃん音頭」健康体操



あいかわりフレッシュ健康体操

身体を伸ばす、ねじる、バランス、筋肉トレーニングや有酸素運動、ステップ運動などがトータルで効率的に行えるユニークな体操です。



あいかわりフレッシュ健康体操



座って体操バージョン



立って体操バージョン



スマホ活用術

④

心の健康のためには、心の働きを活性化させることが大切です。
お手持ちのスマートフォンを活用すると、自宅にいながいろいろな人と交流したり、新しい情報を得たりすることができます。ぜひ、お気軽に使ってみませんか？

- 友達や、離れて暮らす家族と楽しくテレビ電話
- いつでもどこでも最新ニュースをチェック
- 分からないことがあっても、すぐに調べられる
- 二次元コード（QRコード）でインターネットに楽々アクセス



愛川町 LINE 公式アカウント
町から防災情報や新型コロナウイルスに関する情報を配信！



LINEで「あいちゃんスタンプ」販売中です！

