

# 夏を元気に楽しもう!

昨年、桐生市の年間猛暑日(気温35℃以上)は51日もあり、最高気温は41.2℃と、全国でも上位となる暑さを記録しています。日本一暑いといっても過言ではない桐生市で、夏を健康に過ごすための暑さ対策や食中毒の予防方法などを知り、元気に楽しく過ごしましょう!

## 熱中症対策

- ◆室温の理想は25～28℃。エアコンや扇風機で調整する。
- ◆子どもの異変に敏感に、こまめに声掛けや様子を確認する。
- ◆お出掛けは日中を避け、帽子をかぶり、風通しのよい涼しい服装で過ごす。
- ◆暑い日は、赤ちゃんも肌着1枚だけで過ごす。汗をよく吸う綿素材のものを用意し、汗をかいたらこまめに着替えさせる。
- ◆チャイルドシートは保冷剤を乗せたり、出発する前に車内を十分に冷やすなどの対策をする。



⚠️短時間でも車内を子どもだけにしない⚠️

## 食中毒予防

### 食中毒予防の3原則



- ◆冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ◆冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- ◆調理の前には必ず、石鹸で丁寧に手を洗う。
- ◆肉や魚を処理するまな板と、生野菜や果物などをカットするまな板は分ける。
- ◆肉や魚の加熱はしっかりと! 中心部を75℃以上で1分間以上が目安。
- ◆作った料理は、長い時間常温で放置しない。

## 正しい手の洗い方

### 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## ～健康講座のお知らせ～

開催されるテーマ別に、保健師や助産師がお話をします。支援センターの保育士もそばにいるため、お子さんと一緒に参加できます。ご希望の方は、講座終了後に個別相談もできます。詳しくはポスターやチラシをご覧ください。

- 第1回：6月22日(月) 「夏の健康」
- 第2回：7月16日(木) 「助産師の話聞こう」
- 第3回：11月頃を予定 「冬の健康」

