



## 夏の感染症に注意！

**新型コロナウイルス感染症も引き続き注意が必要です！**

蒸し暑い日が続いています。これから暑さもだんだんと強くなっていきます。睡眠をしっかりと、バランスの良い食事をして、暑さに負けない体を作っていきましょう。

この季節は、熱中症や食中毒、そのほかに夏季に発生しやすいさまざまな感染症に注意が必要です。新型コロナウイルス感染症にも油断せず、引き続き注意しましょう。

もし、いつもと異なる身体の不調や症状を感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

### 夏に気をつけたい感染症



新型コロナウイルス感染症にも注意

## 食中毒を防止しよう

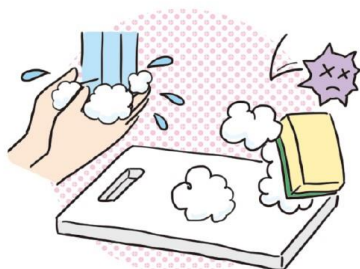
**予防の三原則は、菌をつけない・ふやさない・やっつける**

蒸し暑い日が続く気候のもとでは、食中毒が発生しやすくなります。

これは「高温」と「多湿」という、細菌が繁殖しやすい条件が重なることにより、食中毒の原因となる菌が大量に増殖するために起こります。

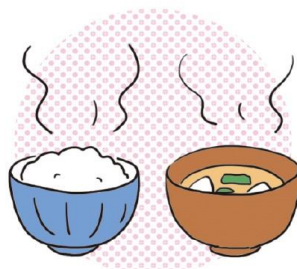
冷蔵庫は高温多湿を避ける上で有効ですが、低温下でも細菌は死滅しません。冷蔵庫への過信はせず、食中毒予防の三原則を徹底し、健康な夏を過ごしましょう。

つけない



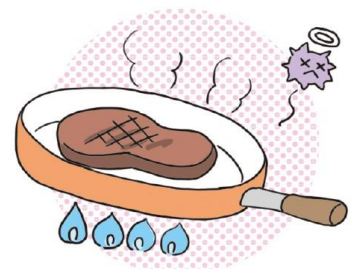
手・調理器具・  
材料をよく洗う

ふやさない



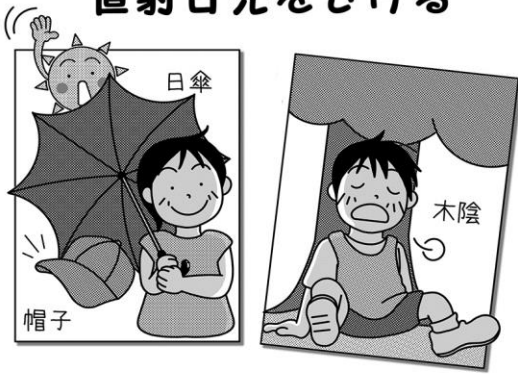
調理したものは  
早めに食べる

やっつける



食べ物に  
きちんと火を通す

直射日光をさける



# 熱中症

## に注意!

こまめに  
水分・塩分を補給する



激しい運動は  
暑さに慣れてから



## 熱中症予防は日頃からの心がけ

### まちがいはなし

下の2つの絵を見比べて、**1つのまちがい**をさがしましょう!

一人ひとりをよく見てあげてね

