

# 夏を安心して過ごすために — 熱中症は予防が大事 —

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切。熱中症は、室内や夜間にも多く発生しています。毎日のちょっとした心がけで熱中症を予防しましょう。

## ① 早め・こまめな水分補給

のどの渴きを感じなくても、時間を決めて水や麦茶を飲みましょう。  
汗を多くかいたときは、塩分も少し意識して補給することが大切です。



## ② 暑さを避けることが大事、エアコンを上手に使いましょう

外での作業は帽子をかぶり、気温が高い時間帯は避けましょう。  
無理をしないことが大切です。室内も日中はカーテンやすだれで  
直射日光を避け、室温を確認してエアコンや扇風機を使いましょう。



## ③ 体調管理も重要

寝不足や食欲不振は、熱中症にかかりやすくなります。  
少しでも「いつもと違う」と感じたら、涼しい場所で休み、水分をとりましょう。  
めまい・ふらつき・強いだるさは、早めに医療機関や周囲の人に相談してください。



## ④ ご近所同士の声かけ・見守りも大きな力

高齢の方や一人暮らしの方を気にかけて、  
「水は飲めていますか」「部屋は涼しいですか」と声をかけ合い、  
地域全体で夏を安全に乗り切りましょう。



# お知らせ

◆便検査（赤痢菌・チフス菌・パラチフス菌・その他のサルモネラ菌・腸管出血性大腸菌O157）

7月14日(火) / 8月4日(火) / 9月15日(火) 受付時間9:00～12:00 ※検査は有料です。

◆肝炎ウイルス検査、HIV抗体検査、性感染症検査（梅毒・クラミジア・淋病）を無料で行っています。

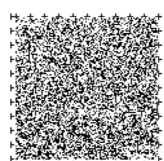
7月8日(水) / 8月12日(水) / 9月9日(水) 2週間前までに保健師にご相談ください。

【連絡先】島しょ保健所三宅出張所

月～金曜日8時30分から17時00分(祝・休日は除く)

TEL 04994-2-0181

FAX 04994-2-1009



※石油系溶剤を含まないインクを使用しています。



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。



2026年  
夏号  
No.364

登録(08)1号

# 保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所

〒100-1102 東京都三宅島三宅村伊豆1004番地  
TEL 04994 (2) 0181 FAX 04994 (2) 1009

## ふだん 歩いていますか？ 足腰は健康の 基盤です

### 1日の目標歩数は？

20～64歳 1日8000歩以上

65歳以上 1日6000歩以上

実際は目標を達成するのはなかなか難しい



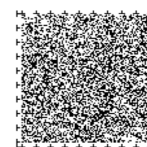
4月に内地から赴任してきた職員で、  
こちらではクルマ移動になって歩数が  
極端に減ったとびっくりしている人が  
何人もいます。

**伊豆・神着地区 コース紹介**  
自然と歴史散策を楽しむ伊豆・神着地区。野間・樽・テングサ干しなど、季節毎に様々な姿を見せてくれます。天気の良い日には多くの場所から富士山を望めます。※表の数値は目安です。S = スタート、G = ゴール

コース	距離	歩数	所要時間	消費カロリー
ショート(S)	3km	4,285歩	45分	約135kcal
ショート(G)	3.2km	4,570歩	50分	約150kcal
ミドル	6km	8,570歩	1時間30分	約270kcal
ロング	11km	15,715歩	2時間45分	約495kcal

三宅村役場から全戸配布されている三宅島ウォーキングマップを活用して1日の歩数を目標に近づけましょう！

視覚障がい者の方のための音声コードです。→



## 家庭でできる「食中毒予防」

気温や湿度が上がるこれからの季節は細菌による食中毒が発生しやすくなります。食中毒は飲食店だけでなく、日々の家庭の食事でも発生しています。また、島しょ地域では湿度の高い日が続く、食品が傷みやすくなるため、食品の取り扱いにはいつも以上に注意が必要です。

「6つのポイント」を確認し、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を徹底しましょう。

### ■ポイント① 食品の購入（つけない）

買い物では、消費期限を確認し、肉や魚は水分が漏れないよう個別にポリ袋へ入れましょう。冷蔵・冷凍が必要な食品は買い物の最後に選び、購入後は早めに帰宅するようにしましょう。



### ■ポイント② 家庭での保存（増やさない）

帰宅後はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。庫内の目安は「7割程度」です。詰めすぎると冷気が循環せず、温度が上がってしまいます。冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下を維持しましょう。



### ■ポイント③ 下準備（つけない、増やさない、やっつける）

調理前、生の肉や魚を触った後は必ず石けんで手を洗いましょう。生の肉汁が、生食するサラダや果物にかからないよう注意が必要です。使った包丁やまな板はすぐに洗い、熱湯をかけて消毒すると安心です。



### ■ポイント④ 調理（やっつける）

加熱調理は、食中毒菌の殺菌の武器です。加熱の目安は「中心部を75℃で1分間以上」です。電子レンジを使う際は熱がムラになりやすいため、時々かき混ぜる工夫をしましょう。

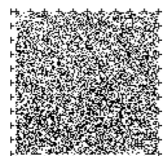


### ■ポイント⑤ 食事（つけない）

食べる前にも手洗いを忘れずに行いましょう。清潔な食器に盛り付け、調理前の食品と調理後の食品を並べて置くのは避けましょう。

### ■ポイント⑥ 残った食品（増やさない）

残った料理は、清潔な容器に入れ、早く冷えるよう浅い容器に小分けして保存します。時間が経ちすぎたものは思い切って捨てましょう。温め直す際も、沸騰するまで十分に加熱（75℃以上）してください。



## プールや海水浴での事故防止について

### 海水浴のシーズンです

夏休みが近づき、暑い夏を楽しむためプールや海で家族や友人知人と泳ぐ機会が増えます。楽しい遊泳で事故が起きないようにするための注意点をお伝えします。



### プールでの事故を防止

- 学校のプールでは、先生の指示に従うことが大切です。児童生徒だけで泳いではいけません。
- 遊泳する前に発熱や体調不良がないか確認をしましょう。
- プールでは友達同士でふざけ合ったり、通路やプールサイドを走らないようにしましょう。
- トイレ後や遊泳前後にはシャワーを浴びて体の汚れを流しましょう。
- 定期的に水分補給を行い熱中症の予防をしましょう。適宜、休憩することも大切です。
- 泳力に応じてビート板の使用や浮き具を付けることで安全に泳ぐことができます。
- プールの底面の排水口や循環水取入口に近づかないことも、事故防止になります。

### 全体を見渡す監視員の役割

- プール監視員の役割は、水中の指導者とは別にプールサイドでプール全体を見渡す監視です。
- 常に遊泳者の動きを監視し、溺水や衝突等による事故を最初に発見できるようにしましょう。
- 万一溺れた場合に浮き具を投げ入れて素早くプールサイドに引き上げましょう。
- 一人で全体を見渡すことは難しいので、複数人で監視を行い、救助行動ができる体制が必要です。

### 安全管理を行う管理者の役割

- プール管理者は、プール設備の維持管理の責任があります。
- 循環ろ過器、塩素注入器等の点検確認を毎日行う必要があります。
- 毎時、残留塩素等の測定を行い、0.4mg/L以上を必ず維持して水質管理を行います。
- 塩素剤等薬品の適正保管を常に心がけ、救命器具（担架、AED等）を常に使えるようにしましょう。
- 緊急停止スイッチの動作確認、緊急時マニュアル作成、事故を想定した対応訓練を行いましょう。



### 溺水事故や吸込み事故に注意

- 内地の大型プール等では、施設のプール監視員の指示に従いましょう。
- 子供一人で遊ばない、乳幼児はライフジャケット着用、遊具やフロア台の下に入らない。
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給、体が冷えて寒くなったらプールから上がることも大切です。
- 混雑時の接触事故、循環ろ過取入口や排水口に近づかない等、事故防止に気を付けましょう。

### 海水浴での事故防止

- 海での遊びはより一層の注意が必要です。
- 子供はライフジャケットを必ず着用して、遊泳エリア以外では泳いではいけません。
- 天候、風向き、波の高さ等によっては遊泳をしない決断も大切です。
- 海岸線によっては離岸流が発生する場所があります。
- ビーチボールやサンダルが流されても取りに行ってもはいけません。

### 安全な水泳を楽しみましょう

今シーズンも遊泳中の事故防止に注意しながら、安全で楽しいプールや海遊びを行ってください。

