

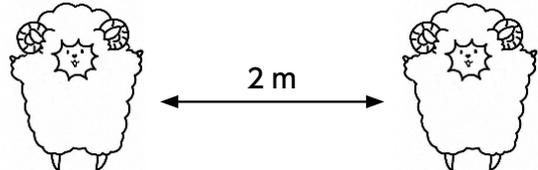


「新しい生活様式」の実践

## 感染防止の3つの基本

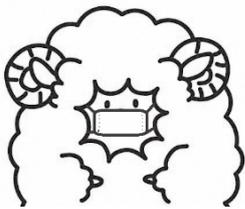
- ①身体的距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い

### ☑ ソーシャルディスタンスをとろう



- ・人との距離はできるだけ2メートル（最低1メートル）あける
- ・屋内より屋外で遊ぶ
- ・レジに並ぶときや人とすれ違う時は距離をとる

### ☑ マスクをしよう



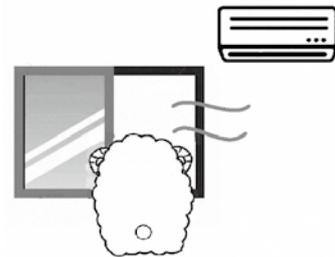
- ・症状がなくてもマスクを着用する。ただし、熱中症には注意する。（2面参照）
- ・会話をするときには、真正面を避ける

### ☑ 手を洗おう



- ・お家に帰ったら、まず手や顔を洗う
- ・手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に洗う

### ☑ 換気しよう



- ・冷房を使用中も、こまめに換気する（適温を保つように設定温度を調整する。）

※保健センターでは引き続き、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を講じています。来所の際はマスクの着用、入所の際には検温と手指消毒にご協力ください。

## 9月1日から予約できるがん検診のお知らせ

### 胃がん検診（バリウムによるエックス線撮影）

検診日 9月23日(水)、28日(月)、10月20日(火)\*

\*10月20日は女性のみ、午後も実施

### 乳がん検診（マンモグラフィー検査）

検診日 9月30日(水)、10月1日(木)、2日(金)、20日(火)

### 受付期間

9月1日(火)

～18日(金)

※詳細は9月号をご覧ください

# 熱中症対策



予防が  
大事です

## 水分補給のポイント

下の図を目安に、コップ1杯程度の水分を定期的にとりましょう  
(少なくとも1日計1.2L程度)



熱中症とは、体内の水分や塩分のバランスがくずれたり、血液の流れが滞るなどして、体温調節ができなくなる病気です。死に至る可能性もあります。

今年は自粛生活で外出を控えていることが多く、日光に当たったり、体を動かす機会が減っているため、体が暑さに慣れていません。マスクは顔の半分を覆っているため、熱がこもりやすく、熱中症の危険が高まります。着用中は口の渴きを感じにくくなり、脱水状態に気づくのが遅れます。今年は十分な感染症予防に取り組みながら、熱中症の予防にもこれまで以上に心がけましょう。

### <対策チェック>

- 天気予報や「暑さ指数 (WBGT 値)」を参考に、その日の気温を確認する
- 温度計で室内の温度をチェックし、エアコンや扇風機等を活用して、暑さを避ける
- こまめに水分補給をする
- 3食きちんと食べ、しっかり睡眠をとる
- 人込みをさけた散歩や室内で軽い運動をする
- 屋外で人と十分な距離 (2m以上) を確保できる場合は、マスクをはずす
- 外出時は水筒・日傘・帽子などを持っていく
- 経口補水液を常備する (1人 500ml 2本×3日分)
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避ける

適宜マスクを  
はずそう



WBGT 値…気温、湿度、ふく射熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。  
熱中症予防情報 (環境省) <http://www.wbgt.env.go.jp/>

## 危険な症状に 注意しましょう

めまい、立ちくらみなどは、熱中症以外でもよくありますが、とくに夏場は熱中症のおそれがあると考え、早めに対処したり、周囲の人に状態を伝えましょう。

軽い症状	やや重い症状	重い症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>○めまいや立ちくらみ</li> <li>○気分が悪い。ボーッとする</li> <li>○汗がとどろとどろ</li> <li>○筋肉痛がある (こむらがりなど)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●だるい (虚脱感)</li> <li>●頭がガンガンする (強い頭痛)</li> <li>●吐き気やおう吐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意識不明</li> <li>●言動がおかしい</li> <li>●ふらふらしている</li> <li>●体温が高い</li> <li>●ひきつけを起こす</li> </ul>
<p><b>対処方法</b> まずは応急処置で</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●急いで水分や塩分をとりましょう</li> <li>●涼しいところで安静にしましょう</li> </ul> <p>症状が回復しないときは医療機関へ</p>	<p><b>対処方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●救急車を呼ぶ</li> <li>●救急隊がつくまで可能な限り応急処置を行う</li> </ul> <p>水をかける、あおぐ。首、太ももの付け根、わきの下を冷やす。</p> <p>保冷剤など</p>	<p>すぐに119番通報を!</p>

**熱中症は症状が急激に変化することがあります**

軽い症状の場合も、必ず誰かが付き添うようにしましょう

# 食中毒予防

## つけない

こんなときは必ず手を洗いましょう！

- 調理の下準備の前、調理前、食事前、後片づけの前
- 肉、魚、卵をさわる前後
- 肌や髪にさわったとき
- 鼻をかんだあと
- トイレに行ったあと
- おむつを交換したあと
- 動物にさわったあと

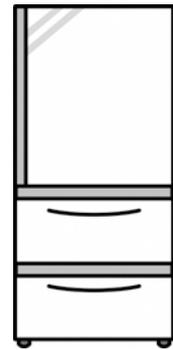


食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物について、体内へ侵入することによって発症します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「**つけない**」、食べ物についての細菌などを「**増やさない**」、食べ物についての細菌などを「**やっつける（殺菌する）**」という3つの予防原則が大切です。

## 増やさない

細菌やウイルスを増やさないためには、低温保存が重要です。冷蔵庫内は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に保ち、庫内の温度管理に気をつけましょう。冷蔵庫は…

- ・開け閉めは短時間
- ・ものを詰めすぎない
- ・定期的に掃除する



## やっつける（殺菌する）

### 調理器具を清潔に保つ

#### ふきん

◆定期的に漂白剤や熱湯で殺菌し、日光でよく乾かす。



#### まな板

◆表面の細かい傷に細菌が入り込んでいるので、しっかりこすり洗いをし、熱湯をかけるか漂白剤で消毒して、日光でよく乾かす。



#### 包丁

◆金属と柄の境目が不衛生になりがちなので、念入りに洗う。



#### スポンジ・たわし

◆よくすすいで洗剤を落とし、煮沸消毒して日光でよく乾かす。※漂白剤を使う場合は流水で洗剤をよく洗い流しましょう。



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に、肉料理は食材の中心まで十分に加熱することが大事です。食材の中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に加熱するようにしてください。（ノロウイルスは85℃～90℃で90秒以上の過熱が必要です。）



75℃  
1分間

## 管理栄養士さんの 今月のおすすめレシピ



食事は1日3食  
バランスよく  
食べることを  
心がけましょう

## きゅうりのピリ辛炒め

8月4日は「栄養の日」、8月1日～7日は「栄養週間」です。日頃、栄養についてあまり考える機会がない方も、食生活を見つめなおして、食生活のステップアップに取り組んでみませんか。

きゅうりは、体内から塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜です。生で食べることも多いですが、加熱すると食感が変わり、また違うおいしさを楽しめます。塩分控えめの味付けの工夫として一味（あるいは七味）唐辛子などの香辛料や酢の酸味、ごま油の風味は味のアクセントになり、おいしく食べられます。

### 材料 2人分

- 1人分 エネルギー 42キロカロリー、塩分 0.7g
- きゅうり 中1本 (150g)
  - ごま油 小さじ1
  - 砂糖 大さじ1/2
  - ④ しょうゆ 大さじ1/2
  - 酢 大さじ1
  - 一味または七味唐辛子 少々

### 作り方

- ①きゅうりは縦1/4に切った後、4～5cm長さの拍子木切りにし、表面の水気をキッチンペーパーで取っておく。
- ②④の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③ごま油を熱したフライパンで①をさっと炒めてから④を回しかける。
- ④荒熱が取れたら冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤器に盛って、好みで一味または七味唐辛子少々をふる。

# 8月の行事予定

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為  
変更になる場合がありますので  
ホームページ等でご確認ください

- ◆1～7日 栄養週間
- ◆1～31日 食品衛生月間
- ◆4日 栄養の日
- ◆19日 きょうと育児の日  
食育の日



◆京都「いのちの電話」  
075-864-4343(24時間無休)

※ウォーキングいきいきフレンドはお休みです。

1(土)	
2(日)	
3(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分
4(火)	
5(水)	血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分 発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
6(木)	からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午前10時～11時30分
7(金)	
8(土)	
9(日)	
10(月)	
11(火)	
12(水)	
13(木)	
14(金)	
15(土)	
16(日)	
17(月)	1歳6か月児健診(歯科) (セ)午後受付 (平成30年12月・平成31年1月生まれ対象)

## 〈9月の行事予定〉

- ・1日(火)…胃がん検診、乳がん検診予約受付開始
- ・2日(水)…血液さらさらあすなろ会 (セ)午前10時～11時30分
- ・3日(木)…からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午前10時～11時30分
- ・4日(金)…発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
- ・14日(月)…献血 (セ)午前10時～午後4時



(セ)保健センター (円)円明寺が丘自治会館

18(火)	
19(水)	乳児前期健診とBCG予防接種 (令和2年3月生まれ対象) (セ)午後受付
20(木)	乳児後期健診 (令和元年10月・11月生まれ対象) (セ)午後受付
21(金)	発達相談(予約制) (セ)午前10時～午後4時
22(土)	
23(日)	
24(月)	あそびの広場 (セ)午前10時～11時30分 すくすく広場 (円)午前10時～11時30分
25(火)	離乳教室(予約制) (セ)午前9時30分～11時45分 (令和2年4月生まれ対象)
26(水)	
27(木)	転入児相談 (セ)午後受付
28(金)	からだところの健康相談・栄養相談 (セ)午前10時～11時30分 3歳児健診 (平成29年1月・2月生まれ対象) (セ)午後受付
29(土)	
30(日)	
31(月)	

## ★日曜・祝日の診療案内★

《外科》当番制で実施しています。  
(変更されることがありますので必ず事前に電話で確認してください)  
診療受付時間／午前9時30分～午後4時

8月の予定	日	医療機関名	電話番号
	2日(日)	堀口医院(長岡京市)	075-953-8627
	9日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	10日(祝)	済生会京都府病院(長岡京市)	075-955-0111
	16日(日)	長岡京病院(長岡京市)	075-955-1151
	23日(日)	千春会病院(長岡京市)	075-954-2175
	30日(日)	新河端病院(長岡京市)	075-954-3136

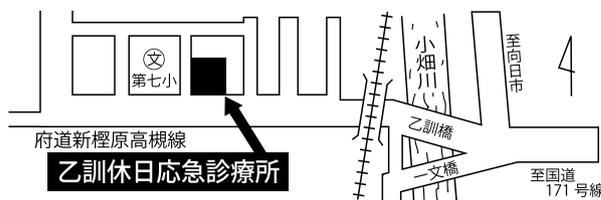
●テレホンサービスでもお知らせしています。  
受付時間／午前7時30分～午後4時  
☎(075)953-3900(代)

★京都府救急医療情報システム(救急医療機関案内)  
電話・FAX自動応答 (075)694-5499

★京都健康医療よろずネット

### 〈内科・小児科〉

乙訓休日応急診療所(長岡京市今里北ノ町39-4)  
診療受付時間／午前9時30分～午後4時(月休憩あり)  
☎(075)955-3320



## お気軽に保健センターを活用ください

自動血圧計、身長・体重計を設置しています。  
一人で測定ができ、健康管理に役立ちます。  
また、お気軽に健康に関してご相談ください。  
《開所時間》午前9時～12時 午後1時～4時30分  
《休所日》土・日祝日・年末年始  
※センター内は禁煙です。☎(075)953-3430