

# 熱がこもるマスク

## 5月～10月は熱中症にご用心！

熱中症の予防は **こまめな水分補給** と **暑さを避ける事** が大切です。

今夏は新型コロナウイルス感染症予防で マスクをしているので

体の熱がこもりやすく

普段より喉の渇きを感じにくくなります！

### マスク熱中症の危険性

#### 予防法（マスクをしているときは特に）

- 1 喉が渇かなくてもこまめに水分補給
- 2 首・胸元が適度に開いた服装や半袖を着用
- 3 人の少ない涼しい所ではマスクを外す
- 4 冷たい飲み物や保冷剤などで  
首・脇の下などを冷やす

このチラシに関するお問い合わせは

柴田町地域包括支援センターまで



0224-86-3340

※柴田町社会福祉協議会のホームページでもダウンロードできます。

持ち帰り・宅配の利用でも

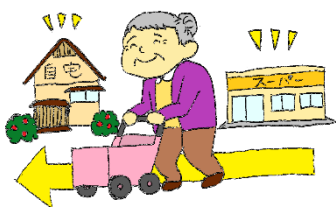
# 食中毒に気をつけよう！

持ち帰りや宅配の料理は  
調理後速やかに食べることを  
前提に作られています



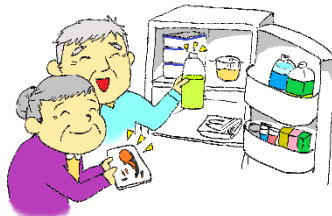
## 【食中毒を予防するには】

### すぐ持ち帰る



寄り道の間にも食中毒菌が増えることもあります。**保冷バッグ**や**保冷剤**などを活用しましょう。

### 放置しない



飲みかけ食べかけは食中毒菌を増やします。高温多湿を避け**冷蔵庫**への保管をしましょう。

### 早めに食べる



食べる前には手を洗いましょう。**消費期限**を守りましょう。

食中毒菌を

## 食中毒予防3原則

！つけない！



！ふやさない！



！やっつける！



「介護予防」や「認知症の進行」など、気にかかる方がいる時にはいつでもお気軽にご相談下さい。