

●梅雨に入り、蒸し暑さが気になる季節となっています。
食中毒や感染症の予防のため、**正しい食品の取り扱いと、**

手洗いやうがい等を心がけ、適度な節電で、

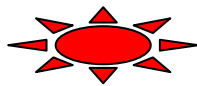
熱中症予防!

食中毒菌等を

つけない!

増やさない!

やっつける!



* こまめな水分補給

* 暑さに慣れる体づくり

(たんぱく質や脂肪を含む

食事の工夫としっかり睡眠)

○5月の末には季節性インフルエンザの報告が少なくなりましたが、温度差や乾燥などで風邪様症状を長引かせる方も多いです。【長引く咳】の時には医療機関受診を。

年1回は健康診断を受けましょう。

職場健診、住民健診 を活用しましょう

車の点検と同様に、自分の体の点検も、定期的の実施を!

県北健康福祉センター

(8:30~17:15: 閉庁日を除く)

0287-22-2257 (感染症予防2679)



空気も
水も
食べものも

がんばろう日本! 元気をとちぎから。