

**6/26 国際麻薬乱用撲滅デー**

**6/20 ~ 7/19 薬物乱用防止「ダメ。ゼッタイ」普及運動期間です。**

●県北地区では、感染性胃腸炎の報告が多くなっています。

栄養バランスなど**健康管理**に気をつけ、感染症や食中毒予防として、**手洗いやうがい**等を心がけてください。

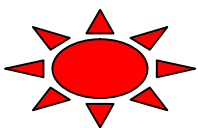
○6月12日から 豚の食肉（内蔵を含む）を生食用として販売することが禁止となります。食中毒・感染症予防の視点で、豚以外の肉も十分な加熱をして食べるようにしましょう！

**バーベキューなどでは、特に十分な加熱をしましょう！**

○かぜ様症状から始まる呼吸器感染症として、MERS（中東呼吸器症候群）への予防策は、**インフルエンザ予防対策と同様です。**

**体力をつける（免疫力アップ）、手洗い、うがい、  
人混みを避ける、マスクの着用（特に咳エチケットの励行！）**

●**熱中症予防・対策** いよいよ本格的に取り組みましょう！



- \* こまめな水分補給（少しの塩分）
- \* 暑さに慣れる体づくり \* しっかり睡眠
- \* たんぱく質や脂肪を含む食事の工夫



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）**