|  |  |
| --- | --- |
| シルバー人材センターからの  　　　　　お　し　ら　せ | 第99号発行  大石田町シルバー  人材センター  2020.6.9 |



　　　　　　🐸高温多湿の梅雨の時期がやって来ます🐸

　　　　真夏の暑さともまた違い、気づかないうちに熱中症になってしまう

可能性があるこの時期。

　　　　コロナ感染を避けながら「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

を添付しましたので参考にしてこの辛い時期をみんなで乗り切りましょう！！

　　　　就業時の熱中症予防のポイント！

1. 日頃から睡眠や栄養のバランスの良い食事を十分に取るなど体調に気を配る。

朝食抜きは厳禁である。

1. 作業前・作業中・休憩時などに水分をこまめに取る。大量に汗をかく場合は

塩分も取る。（塩・梅干し・塩分入りのあめなど）

またのどが渇かなくてもこまめに水分補給を行う。

1. 就業場所の風通しに配慮する。
2. 服装は、通気性や吸湿性の良いものを身に着け、高温下では頭部や首筋に

冷やしたタオルを巻いたり、屋外では帽子をかぶる。

1. 就業中は無理をせず、冷房のある施設や日陰などの涼しい場所で休憩を

十分にとる。

1. 屋外での作業の場合は、仲間と定期的に連絡を取る。

症状が出た場合の対処方法として

すぐに涼しい場所で衣類をゆるめて安静にさせ、スポーツドリンクなどの

水分を与える。

水分を自力で摂取出来ない、呼びかけに応じない、意識が無い場合は

直ちに救急隊を要請し、医療機関に搬送する。

※大石田町シルバー人材センターでは全会員が熱中症見舞金制度に加入しています

■居酒屋ふじ　0237-35-5137

　食中毒に注意！！ ■居酒屋ふじ　0237-35-5137

■鮨けん　　0237-35-2181

[#コロナフードアクション](https://www.facebook.com/hashtag/コロナフードアクション?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCxj3cm7AHfnwNJ1wfvHM0C3HM5Kg918XQCU-S5f8cjxF-HwlUThMET9DHajkE3s9PoX_EPgOMv9Udx29tQ2dyu_tUHvivJWfmX84XEhJwmquLhoVZwvgXmOfyFt54vBzkYZ-zkiByxyAAM-dNa2UN7iLEZ5lrVa0kbs8Z9yl6DBMac9310CkkYi3lHNQbcWQt2MxIjvhZPk4wenM4xbX967vDVbVFTwnQXpYvOkc0UoO6r1gW6XNiJbjOWbboYYAu140wLW1uj0Y7nhRmVnRs_FDZSH-rOZZKwI-qCxo5YO6iYjoxYT3n2XeBwnMVWU7OYEsnO5_b8YmU3rDAn_Dqqg68soCgDuXYWHVw2KYgZbE0eaSGl20dj1lgReI_S_0dp5KBy4kXi4uZC5JZOvuXk0awj6lxCV9Eb2XMe3-FF1zNA&__tn__=%2ANK-R)  
[#コロナに負けるな](https://www.facebook.com/hashtag/コロナに負けるな?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCxj3cm7AHfnwNJ1wfvHM0C3HM5Kg918XQCU-S5f8cjxF-HwlUThMET9DHajkE3s9PoX_EPgOMv9Udx29tQ2dyu_tUHvivJWfmX84XEhJwmquLhoVZwvgXmOfyFt54vBzkYZ-zkiByxyAAM-dNa2UN7iLEZ5lrVa0kbs8Z9yl6DBMac9310CkkYi3lHNQbcWQt2MxIjvhZPk4wenM4xbX967vDVbVFTwnQXpYvOkc0UoO6r1gW6XNiJbjOWbboYYAu140wLW1uj0Y7nhRmVnRs_FDZSH-rOZZKwI-qCxo5YO6iYjoxYT3n2XeBwnMVWU7OYEsnO5_b8YmU3rDAn_Dqqg68soCgDuXYWHVw2KYgZbE0eaSGl20dj1lgReI_S_0dp5KBy4kXi4uZC5JZOvuXk0awj6lxCV9Eb2XMe3-FF1zNA&__tn__=%2ANK-R)  
[#飲み会自粛の分テイクアウトで楽しもう](https://www.facebook.com/hashtag/飲み会自粛の分テイクアウトで楽しもう?source=feed_text&epa=HASHTAG&__xts__%5B0%5D=68.ARCxj3cm7AHfnwNJ1wfvHM0C3HM5Kg918XQCU-S5f8cjxF-HwlUThMET9DHajkE3s9PoX_EPgOMv9Udx29tQ2dyu_tUHvivJWfmX84XEhJwmquLhoVZwvgXmOfyFt54vBzkYZ-zkiByxyAAM-dNa2UN7iLEZ5lrVa0kbs8Z9yl6DBMac9310CkkYi3lHNQbcWQt2MxIjvhZPk4wenM4xbX967vDVbVFTwnQXpYvOkc0UoO6r1gW6XNiJbjOWbboYYAu140wLW1uj0Y7nhRmVnRs_FDZSH-rOZZKwI-qCxo5YO6iYjoxYT3n2XeBwnMVWU7OYEsnO5_b8YmU3rDAn_Dqqg68soCgDuXYWHVw2KYgZbE0eaSGl20dj1lgReI_S_0dp5KBy4kXi4uZC5JZOvuXk0awj6lxCV9Eb2XMe3-FF1zNA&__tn__=%2ANK-R)

1. 菌をつけない＝洗う・分ける

手からの雑菌の付着を防ぐ為に手洗いをしっかりしましょう。

1. 菌を増やさない＝低温で保存する

冷蔵庫に入れて低温で保存してなるだけ早く食べる。

1. やっつける＝加熱処理

加熱によって菌はほとんど死滅するのでしっかり火を通す。

※令和2年度の年会費をまだ納めていない方は早めに納入をお願いします。