

## かすみ保健福祉センターよりお知らせ

**夏本番！ ころとからだを健康に保つために**

新型コロナウイルス感染症に伴う環境の変化によって、ころやからだにさまざまな変化が生じているかもしれません。

無理をせず、自分に合った日常生活のリズムを見つけていきましょう。

**ころの変化**

- ・不安などで、気分が落ち込む
- ・がんばりすぎる
- ・怒りっぽくなる
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・やる気が起きない
- ・集中力、注意力が落ちる

**からだの変化**

- ・疲れやすい
- ・体力の低下
- ・頭がぼーっとする
- ・めまい、頭痛、肩こり
- ・夜眠れない
- ・朝起きるのが苦痛

**ころとからだを健康に保ちましょう**

- ・十分な睡眠、バランスの良い食事をする
- ・休息日を設け、リラックスできる時間をつくる
- ・電話などで、親しい友達や家族と話をする
- ・散歩やストレッチなどを行い、体力を戻す
- ・通常勤務になっても、無理をしすぎないようにする

**正しい情報と、思いやりを持って行動しましょう**

- ・国や自治体などが紹介している正しい情報から知識を得る
- ・偏見や差別的な言動に惑わされず、思いやりを持って行動する
- ・感染の不安から、通院や服薬を中断しないようにする

## かすみ保健福祉センターでは「ころの健康相談」を実施しています

【日 時】7月30日(木) 午前10時～、午前10時30分～

【場 所】かすみ保健福祉センター《ひまわり》

【申 込 み】電話又は直接窓口で予約

【お問合せ】かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240

## その他の相談先

## ▼潮来保健所

☎66-2174 午前9時～正午、午後1時～5時 ※平日のみ

## ▼いばらきころのホットライン

☎0292-44-0556 : 月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時  
☎0120-236-556 : 土・日曜日 ※年末年始、祝日を除く

## ▼茨城県精神保健福祉センター

☎0292-43-2870 午前8時30分～午後5時15分

## ▼茨城いのちの電話

☎0293-50-1000

又は 24時間対応 ※不定期で夜間休があります。

☎0298-55-1000

## 【蚊の発生を防止しましょう】

感染症を媒介する蚊の生息域が拡大し、海外では、デング熱やジカ熱などの感染症が広がっています。日本で流行していない感染症でも、海外の流行地で感染した日本人帰国者や日本への外国人旅行者を吸血した蚊が媒介となり、別の人にウイルスをうつす可能性があります。

これらの感染症をまん延させないために、日頃から、蚊を発生させないようにしましょう。

蚊の発生を防ぐには、水中にいる幼虫（ボウフラ）の発生を防止することが有効です。

次のような対策を心がけましょう。

- ・ブルーシートのたるみや古いタイヤの内側などにたまる水をなくしましょう。
- ・空きビン・空き缶などの、雨水がたまりやすいものを片付けましょう。
- ・植木鉢の受皿にたまった水は、放置せずに捨てましょう。



## 【食中毒に注意しましょう】

気温が高くなるにつれ、心配なのが「食中毒」です。「食中毒予防の三原則」を心がけましょう。



### ①食中毒菌をつけない

調理前や肉・魚をあつかった後は手をよく洗いましょう。肉・魚を切ったまな板で、サラダ用の野菜を切らないようにするなど、調理器具は、使う順番に気を付けましょう。

### ②食中毒菌を増やさない

温度管理が重要です。10℃～65℃は「危険温度帯」といい、この温度帯で食品を放置すると、細菌が爆発的に増えてしまいます。

調理後は、すぐに食べるか、粗熱をとってから冷蔵庫で保管しましょう。

### ③食中毒菌をやっつける

食材は、中心部まで十分に加熱をしましょう。細菌を「やっつける」には中心部の温度が75℃で60秒以上の加熱が目安です。

## テイクアウト等における食中毒予防について

新型コロナウイルス感染症の影響により、飲食店におけるテイクアウト（持ち帰り）やデリバリー（出前）が増えています。食中毒が発生しやすい時期、これらの食品を原因とする食中毒に注意しましょう。

### ○消費者の皆様へ

料理を持ち帰る場合、温度管理に注意し、高温となる車内等に放置せず速やかに持ち帰りましょう。

持ち帰った料理は長時間放置せず速やかに食べましょう。

食べる前には石けんで手を洗いましょう。

### ○事業者の皆様へ

注文を受けてから調理し、作り置きはやめましょう。

施設設備の規模を超えて調理しないようにしましょう。

メニューは加熱調理品とし、中心部まで十分に加熱しましょう。

調理後の食品は衛生的な場所で十分に冷まし、適切な温度で保管しましょう。

料理は温度管理に注意し、速やかに食べるよう購入者に説明しましょう。

【お問合せ】 潮来保健所 衛生課 ☎66-2116