

特集
1

アウトドアの レジャーを安全に 楽しもう!

① 森や林



② 草むら



③ バーベキュー



④ 川遊び



① 森や林…スズメバチに注意

スズメバチが巣を作り活動が活発な時期は、声や振動が刺激になり、攻撃されることがあるので、注意が必要です。



特に注意が必要な時期 5月～9月

巣を作りやすい場所 樹木の枝や洞、地面の中
刺されると、アナフィラキシーショック（意識障害や急な血圧低下など）が起こる場合があります。



対策

- 白っぽい帽子や服を身に着ける（黒い色を攻撃する傾向があるため）
- ハチが飛んでいたら、静かにその場を離れ、手で払わないようにする



② 草むら…蚊やマダニに注意

海外でも!

蚊やマダニは感染症を媒介する場合があります。死亡に至る感染症例も国内外で報告されているため、虫よけ対策をしましょう。

感染症の例 デング熱（蚊）

重症熱性血小板減少症候群（SFTS）（マダニ）

対策

- 肌を露出しない服装・靴を選ぶ
長袖、長ズボン、首まわりのタオル、靴下、スニーカー
- 虫よけ剤を使う
・ DEET（小さいお子さんにはイカリジン）を有効成分とするものを選ぶ
・ 日焼け止めを使う場合は、虫よけを最後に塗る



アウトドアレジャーのシーズンがやってきました。

夏場のアウトドアは楽しい反面、屋外に潜む害虫・微生物や、食品の取扱いに注意しないと、思わぬ健康被害につながる可能性があります。

害虫や微生物、食中毒の予防ポイントを押さえて、アウトドアレジャーを安全に楽しみましょう。

● 問合せ 区役所生活衛生係 ☎045-367-5751 ☎045-367-2843

③ バーベキュー…食中毒に注意

食材の保管方法や加熱不足に気を付けて、食中毒を予防しましょう。

食中毒の原因 これはNG!

- × 手洗い不足 × 肉類の加熱不足 × 前日からの作り置き
- × 事前に調理した食品の冷却不足、常温放置



対策 クーラーボックス、保冷剤、トング、ハンドソープの準備も忘れずに!

- 調理前や食べる前は手をよく洗う
- 中心部までよく加熱する
- 生肉を焼くトングと食べる用のお箸を使い分ける
- 調理したらすぐ食べる
- カレーや豚汁などの煮込み料理はその場で作る（前日に作らない）
- 冷蔵保管が必要な食材は、調理直前までクーラーボックスなどで保冷する

④ 川遊び…細菌や寄生虫に注意

海外でも!

川の水は、見た目がきれいでも、細菌や寄生虫が存在し、感染症になることがあります。川で水遊びやボート遊びをするときは注意しましょう。



川遊びが原因になる感染症の例 レプトスピラ症

細菌の一種「レプトスピラ」が原因となり、風邪に似た症状や黄疸、出血、腎不全などの症状が現れます。

※そのほか、下痢を起こす細菌や原虫（寄生虫の一種）などに感染することがあります。

対策

- 川の水は絶対に飲まない
- 手や足に傷があるときは、水につからないようにする
- 遊び終わったら、手や足をせっけんでよく洗う



アウトドアレジャーの際は、熱中症や急な川の増水にも注意しましょう。レジャー中や帰宅後に体調不良を感じたときは、医療機関を受診しましょう。



愛犬と一緒にアウトドアレジャーを楽しむときは…

犬にも害虫や感染症の予防対策が必要です。事前の準備で予防できるものもありますので、計画的に対策しましょう。



蚊
感染症
（フィラリア症）



マダニ
吸血、感染症
（SFTSなど）



川や沢の水
感染症（レプトスピラ症など）、
寄生虫

対策

- フィラリア、ノミ・ダニの予防薬を服用させる
- 混合ワクチンを接種する（レプトスピラ症のワクチンもあります）
- 動物用の虫よけ剤を使う
- 帰宅後は足をよく拭き、ブラッシングなどで全身をチェックする