

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



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ことがあります。

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 Tel:045-367-5751 Fax:045-367-2843



## 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

### 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        | ●カレーや豚汁などの煮込み料理はその場で作る（前日には作らない）   |
| ●中心部までよく加熱する            | ●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 |
| ●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             |                                    |

### 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