

そして今年も暑い！ **熱中症・食中毒** に注意しましょう！

社会人にとって長期休暇はとても貴重な時間！

長期休暇を有意義に過ごすコツ

意外といろいろ考えるので大変？



- 1 新しくやってみたい・昔やっていたことを書き出す
- 2 やりたいこと・やるべきことを分類する
- 3 現実可能なプランを立てる
- 4 身近な人の趣味や休日の過ごし方を真似してみる



せつかくの長期休暇…

やることを見つけないと、**もったいない！**

熱中症対策も忘れずに…

熱中症ゼロへ。

<https://www.netsuzero.jp/>

夏におすすめ！

自宅での夏の節電対策

インフレに負けるな

**エアコン**

- ・冷房時の室温は28℃を目安に
- ・フィルターを月に1~2回清掃
- ・頻繁な電源ON、OFFは逆効果

**冷蔵庫**

- ・設定温度は適切に
- ・壁から適切な間隔で設置
- ・ものを詰め込みすぎない

**電気ポット**

- ・長時間使用しないときはプラグを抜く

これだけは守る！

食中毒を予防する3原則

食中毒アラート発令

基本原則は

つけない・増やさない・やっつける

1. 手の細菌を食べ物に「**つけない**」
→対策は手洗いが肝心！



2. 食べ物についての細菌を「**増やさない**」
→対策は低温で保存する！



3. 食べ物や調理器具についての細菌を「**やっつける**」
→対策は加熱調理する！

