

熱中症に気を付けましょー！



・暑い時間帯の外出は控え、涼しくなってからにしましょう。

・十分な睡眠を取りましょう。
・十分な休憩を取りながら作業しましょう。

【熱中症になった時の緊急措置】

・スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。
・全身に水を浴びせて冷やしたり、首、脇の下、足の付け根など太い血管を冷やしたりしましょう。

・涼しい場所で休みましょう。木陰やクーラーの効いた所で衣服を緩めるのがよいです。近くに涼しい場所がない時は、うちわなどで早急に体を冷やしましょう。
・意識がはっきりしない時、自分で水分摂取ができない時には、速やかに医療機関に連れて行きましょう。

統計的には午前中の10時頃と午後の1〜2時頃で発症件数が多くなっています。

【かかりやすい人】

・乳幼児や65歳以上の高齢者
・肥満の人
・脱水傾向にある人(下痢など)
・睡眠不足の人
・激しい労働や運動により、体内に著しく熱が発生した状態の人

【熱中症を予防するには】

・小まめに水分を補給しましょう。汗からは水と同時に塩分も失われます。塩分も補給しましょう。
・室内でも熱中症になることがあります。気温や湿度が上がり過ぎないように気を付けましょう。

怠感、目まい、頭痛、吐き気などが見られます。
★熱けいれん
大量に汗をかいたときに、水だけしか補給しなかったため、血液の塩分濃度が低下して、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起きます。

★熱射病

体温の上昇によって、体温調節に異常を来した状態で、反応が鈍い・言動がおかしい・意識がないなど意識障害が起きます。死亡する場合があります。

【かかりやすい環境】

前日より急に温度が上がった日や、湿度が低くても多湿であれば起りやすいといわ

毎年、暑い日が続くこの時期になると、熱中症が原因で救急搬送される人が増えてきます。

熱中症とは、暑い環境で発生する障害の総称で、病状の違いから、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病の4種類に大きく分類されます。

★熱失神

直射日光の下や高温多湿の室内で長時間行動すると、起りやすくなります。血管の拡張によって血圧が低下し、脳への血流が減少して起こるもので、目まい・失神などがみられます。

★熱疲労

多量の発汗に水分・塩分補給が追いつかず、脱水症状になったときに発生します。脱水による症状で、脱力感、倦怠

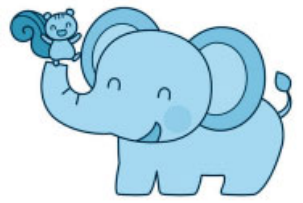
仲良し親子集まれ

「親子クラブ」入会希望者 この指と〜まれ！

「親子クラブ」は、入園前の仲良し親子が集まり、互いに育児の悩みを話したり、親子遊びを楽しんだり、子どもを通しての仲間づくりの輪を広げています。お子さんと一緒に、参加してみませんか。

- 【親子クラブ紹介】
- ☆スイミー (真田千里代表、牛窓町牛窓地区)
少人数ですが、みんなで仲良く和気あいあいとやっています。ぜひ遊びに来てください。
 - ☆子鹿クラブ (岡陸代表、牛窓町鹿忍地区)
仲良しの友達をつかって、親子ともにストレス発散しましょうね。お友達募集中です。
 - ☆プチトマト (野口京子代表、牛窓町長浜地区)
支援センターを活動拠点に置きながら、みんなで和気あいあいと活動しています。子育ての話もしながら楽しくやっています。皆さん入会してください。
 - ☆げんきっこクラブ (荻野亜樹子・深見仁美代表、邑久町邑久地区)
一緒に♡楽しく♡子育てしませんか？ 親子でお友達がたくさんできるよ♪
 - ☆福田キッズクラブ (森美由紀代表、邑久町福田地区)
親も子も一緒に仲良く遊びましょう！ 入会お待ちしております。
 - ☆今城親子クラブ (田村弥生代表、邑久町今城地区)
少ない人数ですが、月1回お母さんも子どもたちも楽しくやっています。気軽に入会してください♪
 - ☆長船町おやこクラブ (大西智子代表、長船町)
つくろう友達。楽しもう子育て。親子ともに笑顔で過ごしましょう。

■問い合わせ先
市健康づくり推進課
☎ 0869-26-5962



旬のごちそう



【お豆の簡単サラダ】

●材料(4人分)

- ミックスビーンズ(水煮).....200g
- ソーセージ.....4本
- キュウリ.....1本
- パプリカ(黄・赤).....1/4個
- バジル・パセリ.....適量
- レタス.....2枚
- ドレッシング
 - オリーブオイル.....大さじ2
 - 酢.....小さじ2
 - おろしにんにく.....少々
 - マスタード.....小さじ1
 - 塩.....小さじ1/3
 - こしょう.....少々

●作り方

- ① ソーセージを輪切りにし、フライパンで油をひかずに軽く焼く。
- ② キュウリ、パプリカは豆と同じくらいの大きさに切る。
- ③ ドレッシング(A)の材料をよく混ぜ、①、②、ミックスビーンズを入れてあえる。
- ④ 器に盛り付け、みじん切りにしたバジルとパセリを散らす。

市栄養委員会 邑久支部
蟻正博美さん(邑久町大富)

ビタミンCが豊富で、色鮮やかな旬の夏野菜を使い、免疫力をアップ！野菜を揚げカボチャや揚げナス、トマトなどに換えてもおいしいです。食物繊維が豊富な豆と一緒にどうぞ。

