

まだまだ暑い夏 熱中症に気をつけよう!

～予防がいちばんの対策です～

年々気温が上昇し、熱中症の発生が増加しています。

熱中症は、正しい知識を身に付け、しっかりと予防することで発症リスクをおさえることができます。

熱中症から命を守る対策を行い、暑い夏を乗り切りましょう。

図健康こども課健康づくり班 ☎82-3400

熱中症予防のポイント



こまめに水分補給

のどが渇く前に、麦茶やスポーツドリンクなどを飲みましょう。



エアコン・扇風機を活用

「室温28℃」を目安に、エアコンや扇風機を使用し、快適な環境を保ちましょう。



暑さを避ける工夫を

外出時は帽子や日傘などを使い、日陰を歩くなど、暑さを避けましょう。



体調管理をしっかりと

バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、体調を整えることも大切です。

こんな症状があったら要注意!

- ☒ めまい・立ちくらみ
- ☒ 頭痛・吐き気
- ☒ 筋肉のけいれん
- ☒ 体のだるさ・倦怠感
- ☒ 大量の発汗

症状があるときは、すぐに涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。

意識がもうろうとしている、自分で水分が取れない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



周囲への声かけも大切です!

高齢者や子どもは、体調の変化に気づきにくいことがあります。
家族や地域で声をかけ合い、みんなで見守りましょう。



こんなときも注意

- ・気温がそれほど高くなくても、湿度が高い日は要注意
- ・急に暑くなった日や、体が暑さに慣れていないときは、特に注意が必要

～室内や夜間でも、こまめに水分補給を～

町食生活改善普及会

手作り料理を食卓に!

ピーマンの肉詰め和風あんかけ

材料(2人分)

- ピーマン…………… 4個(100g)
- エリンギ…………… 1本(40g)
- かぶ…………… 1/2個(35g)
- 鶏ひき肉…………… 150g
- 木綿豆腐…………… 80g
- 卵…………… 1/2個
- ① おろし生姜…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々
- だし汁…………… 100ml
- ② しょうゆ…………… 小さじ2
- みりん…………… 小さじ2
- 片栗粉…………… 小さじ1
- サラダ油…………… 小さじ2
- 塩…………… 少々

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切り、種を取り除く。
- ②①をボウルに合わせて、豆腐をよくつぶしながら粘り気がでるまでよく混ぜる。8等分にして、①にこんもり詰める。
- ③エリンギは長さを半分にして縦4等分に切る。
かぶは6等分のくし切りにする。
- ④フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、②を肉の面を下にして並べる。一緒に③も並べて塩少々をふり、蓋をして弱めの中火で4分焼き、裏返してさらに3分焼いてお皿に盛り付ける。
- ⑤空いたフライパンをキッチンペーパーで軽く拭いて、②を加えてとろみがつくまで煮立てて④にかける。

【1人分栄養価】エネルギー258kcal たんぱく質16.5g 脂質15.3g 食塩相当量1.4g

