

夏との上手な付き合い方

暑い夏が近づいてきました。夏を上手に乗り切るために熱中症を予防し、夏に負けない食事を心がけましょう。



熱中症は予防が大切です

夏に負けない食事

暑い夏は、体に無理が生じ、体調を崩しやすい季節です。生活のリズムを守り、食生活にも十分気をつけ、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

◎規則正しい生活をしましょう
食事の時は、涼しい環境を整え、1日3回、欠食をしない

◎夏野菜を食べましょう
夏の光を浴びて育つ夏野菜は、カラフルで栄養価も高く、「季節のたまもの」である旬の野菜です。

夏になると、強い日差しと厳しい暑さのために新陳代謝が悪くなり、体のリズムが狂いがちです。体を冷やし、新陳代謝を促してくれる夏野菜をたくさん取り入れ、夏の疲れが出てくるこれからに備えましょう。

熱中症の解決策

- ① 冷涼な環境に移します。
- ② 皮膚をぬらして、皮膚からの熱の放散を助けます。
- ③ 動脈が比較的皮膚の近くにある首、脇の下、太ももの付け根などを冷たい水や氷嚢で冷やします。
- ④ 冷水やスポーツ飲料を飲ませるなどで体温を下げてください。

※早めに医療機関で受診しましょう。自力での水分摂取ができないときは、緊急で医療機関に搬送することが最優先になります。

◎外出時は帽子をかぶる・日傘をさすなど、直射日光に当たらないようにしましょう。

◎通気性・吸湿性のよい素材の服装で過ごしましょう。

ビタミンB1を含む食品

ビタミンB1はエネルギー源となる栄養素の代謝を助け、疲れを早く回復してくれます。

●豚肉、レバー、うなぎ、豆腐、ごまなど

よつぱらにバランスよく食べましょう。十分な睡眠・運動も心がけましょう。

◎ビタミンB1を含む食品をとりましょう

ビタミンB1はエネルギー源となる栄養素の代謝を助け、疲れを早く回復してくれます。

食欲を増進させる食品

●生姜、みょうが、山椒、唐辛子、食酢、梅など

体を冷やし、新陳代謝を促してくれる夏野菜

◎食欲を増進させる食品を取り入れましょう

適度な苦味・辛味・酸味などは、内臓の動きを活発にし、食欲が増します。

●トマト、きゅうり、ピーマン、オクラ、にがり、かぼちゃ、大葉など

熱中症を引き起こす条件

●環境

- ・気温が高い
- ・急に暑くなった
- ・湿度が高い
- ・照り返しが強い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い

熱中症にご用心

この季節、年齢を問わず注意したいのは熱中症です。からだに暑さに慣れていないときに起こりやすいとも言われます。

高熱によって脳障がいや起こしやすくなるので、速やかな対応が不可欠です。対策により十分予防が可能であることから、労働やスポーツ時は特に注意することが大切です。

●熱中症とは

炎天下の屋外や高温・多湿な室内環境の下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなることが原因で起こります。

●熱中症の症状

- ・めまい、失神
- ・筋肉痛、筋肉の硬直
- ・大量の発汗
- ・顔面蒼白

●からだ

- ・激しい労働や運動によって、体内に著しい熱がつけられる
- ・暑い環境にからだに十分に対応できていない

●起きやすい場所

- ・工事現場
- ・運動場
- ・体育館
- ・一般家庭の風呂場
- ・気密性の高いビルやマンションの最上階など



熱中症を防ぐためには

◎炎天下や暑い場所での長時間の作業やスポーツは避けましょう。

◎水分と塩分を十分に補給しましょう。(スポーツドリンクなど塩分と糖分を飲みやすく配合したものなど)

◎体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

◎こまめに休憩を取りましょう。

歯ッピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子

5月22日(木)に泗水会場で、5月23日(金)に菊池会場で、それぞれ3歳児健診がありました。歯科健診の結果、むし歯がなかった子どもさんを紹介いたします。(敬称略)

泗水会場 よしまるけいと 吉丸慶音 (☎ 桜山六) なかむらたのりか 中村穂乃花 (☎ 富の原中央)	しまさきまお 島崎真央 (☎ 桜山一) おおいし 葵 (☎ 村吉)	ひがし たいせい 東 泰誠 (☎ 福本一)
菊池会場 かわぐちれいな 川口玲南 (☎ 亘) やまのこうしょう 山野康聖 (☎ 鳳来) ふくしま 福嶋ひなた (☎ 生味) きさきま 木佐木聖愛 (☎ 亘)	おおがりのすけ 大賀琉ノ介 (☎ 中町) うちむらさつた 内村颯太 (☎ 北宮) はらだあり 原田愛莉 (☎ 北原) だいたいしゅうま 代々高槻 (☎ 寺小野)	きとうふうま 佐藤風真 (☎ 下長田) こばやし 小林環太 (☎ 大琳寺) きりばら 桐原颯雅 (☎ 高野瀬) かみそのこうへい 上園宏平 (☎ 菊池佐野)

むし歯予防のためには、家族ぐるみで取り組むことがとても重要です。これからも「甘いものを控えること」、「歯みがきをすること」、「歯を強くすること」、「定期健診を受けること」を心がけ、むし歯ゼロで頑張りましょう。

今回むし歯があったお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

