



子どもの熱中症にご用心

近 年、夏の暑さは厳しさを増し、35度を越えることも多くなっています。それとともに「熱中症」が増加しています。

体温調節機能が十分に発達していない乳幼児や子どもは、大人より熱中症になりやすいといわれているため、より一層の熱中症予防や対策を行う必要性があります。

熱中症の代表的な症状

- ・ 次のような症状が現れた場合は、注意してください。
- ・ 頭痛
- ・ 嘔吐、吐き気
- ・ 発熱、悪寒
- ・ いつもより元気がない、しんどそうにしている
- ・ ふらふらする、めまい、身体の痛みを訴える
- ・ 鼻血
- ・ 手足のしびれ

熱中症の予防法

- ① 水分を多めにこらう
子どもは新陳代謝が活発なため、汗や尿として身体から出ていく水分が多く、脱水を起こしやすくなります。定期的な水分補給を行いましょ。
- ② 熱や日差しから守ろう
子どもは自律神経の働きが未熟で、体温調節がうまくできません。熱のこもらない素材や、薄い色の服を選んだり、日光をさえぎる帽子を身につけましょ。
- ③ 地面の熱に気をつけよう
子どもは背が低いいため、ベビーカーを利用する場合など、大人よりも地面から近い環境で過ごすことが多い、地表からの熱を受けやすくなります。
- ④ 暑い環境に置き去りにしないようこまめにこらう
「寝ているから」、「ちよつとの間だから」と子どもを放置することは大変危険です。特に車内に置き去りにすることは絶対にやめましょ。
- ⑤ 室内あそびも油断しないようこらう
室内でも熱中症にかかる可能性があります。屋外と同様の対策が必要です。
- ⑥ 周りの大人が気かけよう
子どもは暑さや身体の不調を、まだしっかりとした自分の言葉で伝えることができません。
汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・子どもの様子、周りの大人が気かけましょ。



Health



歯を大切にしようね

Dentistry

今月のテーマ

シーラントで奥歯のむし歯を予防

シーラントとは、奥歯の溝の凸凹を埋めて、むし歯から歯を守ってくれるむし歯予防法のひとつです。食べ物が詰まりやすい溝を埋めるので、むし歯の予防効果は非常に高いものです。口の中の状態には個人差がありますが、奥歯がすべて生えきったとき（第一臼歯の場合）は6歳前後のころがおすすです。

シーラントは、プラスチック素材で歯を削らずに予防的に奥歯の凸凹に埋め込むもので、ほぼ1回の通院で処置が完了しますが、基本的にはむし歯になつてしまった歯に処置することはできません。

また、使用しているうちに外れてしまうことがあります。外れたときにはその都度、埋めなおす必要があります。知らない間に取れていることもあるので、定期的に歯医者さんにチェックしてもらいましょ。



奥歯の溝に処置したシーラント

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その129



高野理博 博士

今月のお料理

鶏むね肉で♪

かわりパネソテー

今回は鶏むね肉でつくるパネソテーのご紹介です。「パネ」とはパン粉をつけたという意味で、パン粉に粉チーズやパセリを混ぜて焼くので、香りも風味も香ばしくなります。調味料を最小限にしてもおいしく食べられるので、減塩に向いています。

また、鶏肉は皮なしを使い、さらにパン粉は細かいものを使うと、吸油量が少なくて済み、エネルギーを抑えることができます。

今

【作り方】

- ① 鶏肉はそぎ切りにする。
- ② パセリはみじん切りにし、水気を絞る。Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①に塩こしょう少々、小麦粉をまぶし、溶き卵をつけ、②をつける。
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べ、両面を焼いて中まで火を通す。色よく焼いたら完成。



One Point Advice

パセリは乾燥パセリでも作れます♪

エネルギー（1人あたり）：約184kcal
塩分：約0.5g

【材料（2人分）】

- 鶏むね肉(皮なし) ... 150g
- 塩こしょう ... 少々
- 小麦粉 ... 適宜
- 卵 ... 約1/3個
- パン粉 ... 大さじ4
- パセリ ... 1切れ
- 粉チーズ ... 小さじ1
- 油 ... 大さじ1強

Cooking

Calendar

Health July Calendar

7月の健康カレンダー

介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
5日	鵜殿地域交流センター（午前10時～11時）
12日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
18日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
19日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）

健康長寿ヨガ

6・13・20日 鵜殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）

貯筋運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

6・13・20・27日	保健センター（午後0時30分～2時30分）
9・23日	大里多目的集会施設（午前9時30分～11時）

※要予約：詳しくは、地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

子どもとお母さん（会場 紀宝町保健センター）

日	内容と開催時間
24日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分）

※要予約：詳しくは、保健センター（☎32-3700）まで。

7月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
8日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
15日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
16日	井畑医院	☎(31)7029 内科
22日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
29日	湊口医院	☎(31)6660 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。