



手洗い、マスクを忘れずに

# 「新しい生活様式」を取り入れた 熱中症対策のポイント

**新** 型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、「新しい生活様式」の中で、一人ひとりの感染対策としてマスクの着用が求められています。

◎**マスクによる熱中症に注意**  
マスクの着用により、熱が体にこもりやすく、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかりやすくなります。また、のどの渇きも感じづらくなるため、知らないうちに脱水が進んで熱



中症になるリスクがあるとされています。特に子どもは、大人と比べ気管が狭いため、マスクの着用により呼吸がしにくく窒息の恐れや、心臓に負担がかかりやすくなります。  
2歳未満の子どものマスクの着用は避けましょう。  
◎**熱中症予防のポイント**  
1 **暑さを避けましょう**  
外出時は、涼しい服装を心がけ、なるべく暑い日や時間帯を避けましょう。また室内では、換気をしつつ、エアコンの温度をこまめに調整しましょう。  
2 **適宜マスクを外しましょう**  
マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分な距離

離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクを外すようにしましょう。

3 **こまめに水分・塩分の補給をしましょう**  
のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。また、大量に汗をかいたときには塩分も忘れずに補給しましょう。

4 **日ごろから健康管理をしましょう**  
暑さに対する抵抗力は個人によって異なります。日ごろから自分の身体を知るために体調管理、健康チェックするようにしましょう。

なお、体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう。



Health



歯を大切にしようね！

## 定期的に歯と口の健診を！

### Dentistry

**町** では予防的な歯科受診を体験していただくことを目的として、40歳から70歳までの節目の方を対象に、無料歯周病検診の個別通知を送付しています。  
昨年度の歯周病検診では、受診された6割以上の方から歯周病やむし歯が発見されました。また、受診後に行なったアンケートの結果、これまで定期的に歯科受診していなかった方も、全ての方が検診を受けてよかったと答えられています。  
歯科健診では、自分では見えない、気がつかない口の中の小さな変化や病気もブロの目で確認して、口の中全体の健康状態が保たれているか、新たな病気の発生がないかを診断してもらえます。  
歯が悪くなる前にかかりつけの歯科医院で診てもらうことはとても重要です。健診は予防であり、もし病気があっても早期治療が行えて治療期間も短くて済みます。  
無料歯周病検診の通知が届いた方は、ぜひこの機会に受診してみませんか。なお、無料歯周病検診では口腔内診査と指導のみとなりますので、ご注意ください。

### Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その153



高野 博子 栄養士

今月のお料理 脱マンネリ♪

## 鶏の塩そうめん

**今** 紹介するのは、栄養バランスが整いやすい、おすすめそうめんレシピです。  
そうめんを食べるときは、薬味は添えても、たんぱく質や野菜が不足しがちななっていませんか。今回のレシピでは、鶏肉と野菜を添えて手軽に栄養バランスを整えやすくなっています。いつものそうめんに飽きてきた方も、今回のレシピを参考にアレンジしてみてください。いかがでしょうか。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice 鶏肉や水菜の量はお好みで調節しましょう♪

エネルギー（1人あたり、汁も含む）：約305kcal  
塩分：約2.6g

### 【材料（2人分）】

- そうめん … 2束
- 鶏むね肉(ささみ可) … 150g
- しょうが薄切り … 3枚
- 水菜 … 適量
- 鶏ガラスープの素 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- 塩 … 少々

### 【作り方】

- 1 そうめんは、袋の表示のとおりにゆでる。
- 2 鍋に水 600ml、しょうがを入れ、火にかけ、沸騰したら塊のまま鶏肉を入れ、ゆでる。
- 3 火が通ったら鶏肉を取り出し、斜め薄切りにする。残ったゆで汁にAを加える。
- 4 器にゆでたそうめん、3を注いで、鶏肉、水菜を添える。お好みでコショウやレモンを添える。

### Calendar

## 7月の健康カレンダー

### 子どもとお母さん【乳幼児健診】(会場 鶏殿福祉センター)

日	内容と受付時間
2日	3歳児健康診査（午後1時～1時15分） ※5月14日に中止した健診の振替日
6日	4か月・10か月健康診査（午前9時15分～9時30分）
9日	2歳児歯科健診（午後1時～1時15分）
16日	3歳児健康診査（午後1時～1時15分）

詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

### 子どもとお母さん【育児相談】

日	会場と開催時間
10日	子育て支援センター（午前10時～11時）
28日	鶏殿福祉センター(要予約)（午前9時30分～11時）

詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

新型コロナウイルス感染予防対策を行ったうえで実施しています。参加者は個別通知内容を確認し、ご参加ください。

### 7月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
5日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
12日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
19日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
23日	谷地内科	☎(23)3088 内科
24日	かじの内科クリニック	☎(38)8010 内科
26日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
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。