



のどが渇く前に水分補給を！

熱中症対策と感染症対策の両立

マスク熱中症にご注意!!

新型コロナウイルス感染症が続くなかで今年も夏を迎えます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクや換気などの「感染症予防」をうまく両立しましょう。

◎マスクと熱中症

マスクの着用により、皮膚から熱が逃げにくく、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節機能が乱れ、熱中症



のリスクが高まります。

熱中症を防ぐために、屋外で人と2メートル以上離れているときは、マスクを外しても問題ありません。

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、周囲の人との距離を十分にとったうえで、できるだけマスクを外して休憩しましょう。

特に子どもや高齢者は熱中症のリスクが高いため、周囲の人はこまめに声をかけるようにしましょう。

◎こまめな水分補給を

マスクをしていると、のどの渇きを感じにくいことなどを理由に、つい水分補給を怠りがちです。

しかし、のどの渇きを感じ

るときには、すでに脱水症状が始まっているため、のどの渇きを感じる前に水分補給を行うことが大切です。

そして、大量に汗をかくときは、塩分も忘れずに摂りましょう。

◎エアコンの使用にも工夫を

一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていない。感染予防のために冷房時でも、次のことを心がけましょう。

- ・窓とドアなどを開ける
 - ・扇風機や換気扇を併用する
- 換気により室内温度が高くなるので、熱中症予防のため、エアコンの設定温度を下げるなどの調節を行いましょう。

Health



歯を大切にしようね♪

16～39歳対象歯科健診を実施

大人のむし歯は「特に痛みがない」「歯科医院に行く時間がない」などの理由で放置されてしまう傾向があります。しかし、痛みが出てからでは、さらに痛みや苦痛を伴う治療が必要になることが多いものです。

また、食事の際にむし歯を避けて咀嚼することで十分かまずに飲み込んで胃腸に負担をかけてしまったり、かみ合わせが悪くなり、顔のゆがみを招くなど、歯以外にも影響が出てしまうことがあります。さらに、かみ合わせの悪さが筋肉バランスの崩れ、肩こり、頭痛などの不調につながってしまう可能性もあるため、早い段階でケアすることが大切です。

町では予防的な歯科受診のきっかけづくりに、16歳から39歳までの方を対象に、歯科健診を実施します。

実施期間は、7月1日から3月31日までで、町内の歯科医療機関で受けられます。

ご希望の方には、歯科健診を無料で受診できるクーポン券を先着40名の方に配布しますので、役場みらい健康課（☎33-0355）まで電話にてお申し込みください。

Dentistry

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その165



今月のお料理

夏のそうめんレシピ♪

冷麺風そうめん

今回は、夏の定番「そうめん」を使ったレシピのご紹介です。

トッピングに使うキムチには、韓国の製法で作られる熟成発酵のものと発酵させていない浅漬けのものとがあり、熟成させて作られたキムチの方が乳酸菌や発酵の過程で作られるビタミンB1などが多く含まれています。

乳酸菌には、腸内環境を整える、肌荒れの改善や高血圧の予防、免疫力の強化などの効果が期待できます。

エネルギー（1人あたり、汁も含む）：約175kcal
塩分：約2.6g

One Point Advice
トッピングはお好みでどうぞ♪

【材料（2人分）】

そうめん	… 2束	鶏ガラスープの素	… 大さじ2
キムチ	… お好みで	めんつゆ	… 大さじ2
きゅうり	… 1/3本	砂糖	… 小さじ2
トマト	… 1/2個	酢	… 大さじ2
卵	… 1個	塩	… 少々
		水	… 400ml

【作り方】

- ① きゅうりは細切りにする。卵はゆでて縦半分に切る。トマトはくし切りにする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせた後、冷やしておく。
- ③ そうめんをゆで、ざるにあげたら、冷水でしめる。
- ④ 器に③を盛り付け、②をかけたら、①とキムチを添える。

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
◆チェアエクササイズ	
7・14・28日	まなびの郷（午前9時15分～10時15分）
2・9・16日	大里多目的集会施設（午前9時15分～10時15分）
◆まちかどエクササイズ	
7・14・28日	まなびの郷（午前10時30分～11時30分）
2・9・16日	まなびの郷（午前9時15分～10時15分）
◆スマイルヨガ	
1・8・15・29日	まなびの郷（午前10時45分～11時45分）
2・9・16・30日	鶴殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）
◆スポーツボイス	
6・20日	まなびの郷（午前9時30分～10時30分）
	（午前10時45分～11時45分）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内容と開催時間
27日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

7月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
4日	かじの内科クリニック	☎(38)8010 内科
11日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
18日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
22日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
23日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
25日	ましようクリニック	☎(29)7800 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。