

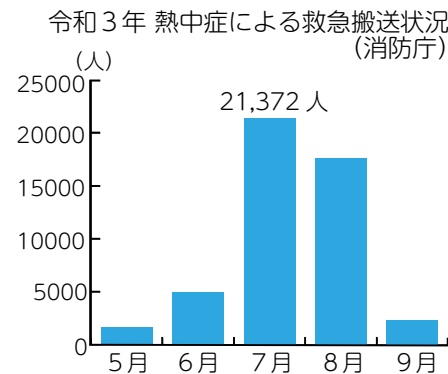
今日のテーマ

徐々に暑さに慣れて

# 熱中症を予防しましょう

**熱** 中症は、体が暑さに慣れていない、初夏や梅雨明けに多く発生しています。特に例年、7月には熱中症による救急搬送者数や死亡者数が急増しています。

熱中症は命に関わる病気ですが、正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。また、家族や近隣の方と声をかけ合うことも対策のひとつです。



## 暑さを避ける

外出の際は、涼しい服装、帽子や日傘で暑さを避けましょう。

室内でも熱中症になるので、冷房機器を使用し、室温を下げましょう。特に熱中症警戒アラートが発表されているときは、外出はなるべく避け、室内を涼しく保ちましょう。

## こまめな水分補給

1日あたり1〜2リットル、1時間ごとにコップ1杯を目安に水分補給をしましょう。入浴前後や起床後などは、のどが渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。特に朝は、寝ているときに汗をかいて脱水状態になることもあるので、しっかり水分補給をすることが大切です。

## 暑さに負けない体づくり

日ごろから適度な運動、適切な食事、十分な睡眠を心がけましょう。汗をかいたときは、忘れずに塩分摂取をしましょう。

また、通気性のよい寝具を使ったり、エアコンを使ったりして睡眠環境を整えることで、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、翌日の熱中症予防につながります。

## 場面に応じてマスクを外そう

高温多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）が確保できる場合や会話をほとんど行わない場合はマスクを外すことが推奨されています。

## Cooking

楽しく、おいしい  
簡単料理 その177



今月のお料理

さっぱりおいしい♪

## トマトとささみのサラダ

## 今

回は、旬のトマトを使った、トマトとささみのサラダのご紹介です。食べる前に冷蔵庫で冷やして食べるのがおすすめです。

トマトを買ってすぐに食べない場合は、硬めのものを選んで室温で「追熟」させるとリコピン量が増え、さらに油と一緒に摂ると吸収率がアップし、栄養を逃さず食べることができます。また、葉っぱの数が多いたまはほど甘いとされているので、選ぶ際の参考にしてみてください。

ミニトマトでも可♪

エネルギー（1人あたり）：約116kcal  
塩分：約0.6g

## 【材料（2人分）】

- |       |          |
|-------|----------|
| トマト   | … 1個     |
| 鶏ささみ  | … 2本     |
| 青じそ   | … 3枚     |
| 酢・ごま油 | … 各小さじ2  |
| しょうゆ  | … 小さじ1〜2 |
| 砂糖    | … 小さじ1   |

## 【作り方】

- ささみはゆでて、粗熱をとり、細かくほぐす。
- トマトは、約1.5cm大のざく切りにする。青じそは千切りにする。
- Aを混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

# Cooking

## Calendar

Health July Calendar

## 7月の健康カレンダー

### 7月の休日救急当直医

| 日   | 病 院 名                     | 内科・外科      |
|-----|---------------------------|------------|
| 3日  | かじの内科クリニック<br>紀南医師会 応急診療所 | 内 科        |
| 10日 | 笹谷内科外科<br>まつうらクリニック       | 外 科        |
| 17日 | ましようクリニック<br>紀南医師会 応急診療所  | 内 科        |
| 18日 | 紀南医師会 応急診療所               | 内 科        |
| 24日 | すずきこどもクリニック<br>小山 医 院     | 小児科<br>内 科 |
| 31日 | みね内科クリニック<br>協立内科外科医院     | 内 科<br>内 科 |

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。

### 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              |
|-----|----------------------------|
| 4日  | 4か月健診<br>10か月健診<br>(午前9時～) |
| 21日 | 2歳児歯科健診<br>(午前10時～)        |

### 子どもとお母さん（会場 子育て支援センター）

| 日     | 内 容 と 開 催 時 間       |
|-------|---------------------|
| 8・22日 | 育児相談<br>(午前10時～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）

| 日                        | 会 場 と 開 催 時 間                               |
|--------------------------|---------------------------------------------|
| ◆ チェアエクササイズ              |                                             |
| 6・13・27日                 | まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)                      |
| 1・8・15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             |                                             |
| 6・13・27日                 | まなびの郷 (午前10時30分～11時30分)                     |
| 1・8・15日                  | まなびの郷 (午前9時15分～10時15分)<br>(午前10時30分～11時30分) |
| ◆ スポーツボイス(しっかりコース)       |                                             |
| 5・19日                    | まなびの郷 (午前9時30分～10時30分)<br>(午前10時45分～11時45分) |
| ◆ スポーツボイス(ゆったりコース)       |                                             |
| 12・26日                   | まなびの郷 (午前9時30分～10時30分)                      |
| ◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング |                                             |
| 6・13・20・27日              | ピーアップ新宮 (午前11時～午後3時)                        |

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

| 日                   | 会 場 と 開 催 時 間                                    |
|---------------------|--------------------------------------------------|
| ◆ 小さなボールをつかった健康運動教室 |                                                  |
| 7日                  | 鶴殿地域交流センター (午前9時30分～10時30分)<br>(午前10時30分～11時30分) |
| 14日                 | 中村多目的集会施設                                        |
| 20日                 | 下地生活改善センター                                       |
| 21日                 | 平尾井生産活動センター                                      |
| 28日                 | 井田公民館                                            |
| ◆ スマイルヨガ            |                                                  |
| 1・8・15・22・29日       | 鶴殿福祉センター                                         |
| 7・11日               | はぐくみの森 (午前10時45分～11時45分)                         |
| 7・14・21・28日         | まなびの郷                                            |

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。