



Health

今月のテーマ

体の不調をうまく伝えられないことがあります

子どもを守る「熱中症対策」

子どもどもは遊びに夢中になると、のどの渇きや気分の悪さなど熱中症のサインに気づくのが遅れることがあります。また、小さな子どもだと体の不調を言葉で表現することができないため、大人が見守り、体調の変化に気を付けましょう。



子どもは大人より「〇〇」

① 熱が体にこもりやすい

子どもは、体温調節機能が十分に発達していません。そのため、暑くてもうまく汗をかくことができず、大人よりも熱が体にこもりやすいです。

② 照り返しの影響を受けやすい

大人より身長が低い子どもたちは、地面からの熱の影響を受けやすく、大人が体感している以上に暑さを感じています。

熱中症の初期症状・見分け方

- ・頭痛、身体のだるさや吐き気を訴える
- ・いつもより元気がない、だるそうにしている
- ・ふらつき、顔のほてりがある
- ・汗のかき方が異常

熱中症の予防のために

このような様子や症状の場合は、軽い熱中症の可能性があります。衣類を緩め、涼しいところに頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分が含まれたイオン飲料を、こまめに少しずつ飲ませましょう。特に、汗を大量にかいていたリする時は、注意が必要なサインです。

こまめに水分を補給する、直射日光を避ける、衣服の工夫をするなどの基本的な対策に加えて、日ごろからしっかりと体を動かすことや、夜更かしをしないことといった規則正しい生活習慣が熱中症の予防に繋がります。夏休み前の今の時期から規則正しい生活を送る習慣をつけましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その201



管理栄養士
島博子

今月のお料理

包まず折たたんでつくる♪

折たたみ餃子



今回は、折たたみ餃子のご紹介です。薬味たっぷりで作るので、塩分控えめで作ることが出来ます。餃子には、夏バテの予防や疲労回復によいとされるビタミンB1やその吸収を高める硫化アリルが含まれるため、この時期におすすめな1品です。

お好みで白菜やキャベツを加えたり、鶏ひき肉と夏が旬の青じそを組み合わせたりするなどアレンジしてもよいですね。



One Point Advice

薬味を多めに、味付けはシンプルに♪

エネルギー（1人あたり）：約 229kcal
塩分：約 1.0g

【作り方】

- ① ボウルに豚ひき肉、1cmの長さに切ったニラ、**A**を入れて、白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ② 餃子の皮の真ん中に①を棒状に乗せ、両端を折たたみ、皮が重なったところに、少量の水をつけ、くっつける。
- ③ フライパンに**B**を入れ、餃子を並べたら、弱めの中火で約3分焼き、裏返したら蓋をして、2分蒸し焼きにする。
- ④ 器に盛り、お好みで塩、粗挽き黒こしょうか、ポン酢しょうゆをかける。

【材料（2人分）】

豚ひき肉	… 100g	A	おろししょうが	… 4g
ニラ	… 60g		おろしにんにく	… 2g
餃子の皮	… 12枚	B	塩	… 小さじ 1/6
塩、粗挽き黒こしょう	…少々		ごま油	… 小さじ 1/2
またはポン酢しょうゆ			オリーブ油	… 小さじ 1/2

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	診療科目
7日	みね内科クリニック	内 科
	原 田 医 院	内 科
14日	笹 屋 内 科 外 科	外 科
	協立内科外科医院	内・外科
15日	谷 口 ク リ ニ ッ ク	内・外科
21日	小 山 医 院	内・小児科
	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科
28日	真 砂 小 児 科	小児科
	相 野 谷 診 療 所	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。
※ 相野谷診療所の休診日は7月12日（金）です。

子どもとお母さん（会場：鵜殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
1日	4か月児健診 10か月児健診 午前 9 時 ～
18日	2歳児歯科康診 午後 1 時 15 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：子育て支援センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
12日	育児相談 午前 10 時 ～ 11 時
26日	

※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		
3・10・24日	まなびの郷	午前9時15分～10時15分
5・12・19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		
3・10・24日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
5・12・19日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
2・16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
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
9・30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		
①3・17日	ピーアップ新宮	午前11時～午後3時
②10・24日		

※送迎バスについては、①は鵜殿方面のルート、②は井田・相野谷方面のルートを走行します。

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	
4日	鵜殿地域交流センター 午前9時30分～10時30分 午前10時30分～11時30分
11日	中村多目的集会施設 午前10時～11時
17日	成川生活改善センター 午前10時～11時
18日	平尾井生産活動センター 午前10時～11時
24日	鮎田構造改善センター 午後1時30分～2時30分
25日	井田公民館 午前10時～11時
◆ スマイルヨガ	
3・10・17・24・31日	神内福祉センター 午前10時～11時
4・11・18・25日	まなびの郷 午前10時～11時
5・12・19・26日	鵜殿福祉センター 午前10時～11時

※介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。