Health

こんにちは保健師です！　その138

今月のテーマ

子どもの「夏かぜ」

「夏かぜ」は、夏の暑さと湿気を好んで活発に活動するウイルスに感染して引き起こされます。ウイルスにもさまざまなものがありますが、その代表的な3つの感染症について紹介します。

●手足口病

手のひらや足の裏、口の粘膜などを中心に、特有の水疱性の発疹ができ、かゆみを伴うことがあります。

発疹は2～3日で褐色の斑点となり、その後消失します。

下痢や嘔吐を伴う場合もあります。発熱は微熱程度で全身状態はよいことが多いです。

●ヘルパンギーナ

突然の高熱とともに、のどの奥に小さな水疱ができます。水疱が破れるとクリーム色の潰瘍ができ、強い痛みがあります。水分が取れなくなり、脱水症状になる場合もあります。

●プール熱

高熱、のどの痛み、目の充血や目やになどが特徴です。プールで感染するほか、咳やくしゃみ、目の粘膜からも感染します。熱が下がってから2日間は学校や保育所等を休む必要があります。

《夏かぜの予防法》

これらの感染症にはワクチンがないため、手洗い、うがいをきちんと行うことが一番の感染予防になります。さらに、免疫力を高めるため、日ごろから睡眠と栄養をしっかりとり無理をせず、子どものペースを守って生活するよう心がけましょう。

《夏かぜにかかったら》

抗生物質が効かず、特効薬はありません。医療機関での早めの診断と、自宅での安静が何より大切です。

脱水予防のためこまめに水分補給をしましょう。口の中が痛い場合は、おかゆやヨーグルトなどがいいでしょう。

むやみに熱を下げる必要はありませんが、高熱でゆっくり休めない、水分が取れないなどの症状があれば、解熱剤を使用しましょう。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ　その138

今月のテーマ

小中学生を対象に歯磨き粉をプレゼント

フッ化物歯面塗布で強い歯を

フッ素は歯の質を強くし、むし歯になりにくくする働きがあります。

町では小、中学生を対象にフッ化物歯面塗布無料クーポン券を2枚ずつ配布しており、町内の協力歯科医療機関において3月31日まで利用できます。

むし歯予防のためのフッ化物歯面塗布の理想的な間隔は3か月から6か月ですが、口の中の状況などにより、個人差があります。歯科医にご相談のうえ、ぜひ夏休みの期間中にご活用ください。

なお、ご利用されるときには、必ず事前に予約をし、時間に遅れずに受診されるようお願いします。

さらに、クーポン券を利用された方には1回目に限り、子ども用フッ化物配合歯みがき粉を送付しています。3種類のフレーバーからお好みの味を選んでくださいね。

歯みがき粉は、口の中が泡だらけにならないようにブラシの1／3程度の量にしてしっかりと磨くことがポイントです。また、フッ素の成分が流されてしまわないように、うがいは1～2回程度にしましょう。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪　その119

管理栄養士 畠博子

今月のお料理

夏野菜をおいしく♪③

なすとひき肉のあっさり炒め

エネルギー（1人あたり）：約229kcal
塩分　：約1.6ｇ

今回は夏が旬のなすを使った料理をご紹介します。なすには体内の塩分を外に排泄する働きがあるカリウムを多く含み、鶏肉のたんぱく質はしなやかな血管を作るために必要な栄養素のため、2つ合わせて高血圧対策に役立ちます。

また、なすには水分が多いため、蒸し焼きにすることで十分に火が通り、少量の油でもおいしく料理ができ、摂取エネルギー量を抑えられます。

【材料（3人分）】

なす		… 大2本
鶏ひき肉		… 150ｇ
水		… 100mℓ
ごま油		… 大さじ1
しょうが		… 少々
酒		… 大さじ1
A	塩こしょう	… 少々
	しょうゆ、酢	… 各大さじ1
	砂糖	… 大さじ1弱
	水溶き片栗粉	… 適宜
	ねぎ	… お好みで

【作り方】

① なすは縦半分に切り、斜め薄切りにする。さっと水につける

② フライパンにごま油、しょうがのすりおろしを入れて火にかけ、ひき肉を炒め、酒と塩こしょうを加える。

③ さらに①と水を加えてしんなりするまで炒め、Aの調味料を加えてなじませる。水分が少なくなってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。刻みねぎを散らす。

Calendar

Health　August　Calendar

8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	
◆小さなボールをつかった健康運動教室		
10日	上地多目的集会施設	（午前10時～11時）
16日	成川生活改善センター	（午前10時～11時）
17日	平尾井生産活動センター	（午前10時～11時）
24日	井田公民館	（午前10時～11時）
31日	鵜殿地域交流センター	（午前10時～11時）
◆健康長寿ヨガ		
4・18日	鵜殿福祉センター	（午前10時45分～11時45分）
25日	まなびの郷	（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）		
28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
22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。

8月の休日救急当直医

日	病院名		内科・外科
6日	ましょうクリニック	☎(29)7800	内科
11日	真砂小児科	☎(29)7313	小児科
13日	橋本クリニック	☎(29)7329	内科
20日	玉置整形外科	☎(22)6172	外科
27日	井畑医院	☎(31)7029	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（☎0597－89－1199）にご相談ください。