

みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



※人混みや公共交通機関を利用する際は、マスクを着用しましょう。

暑さを避けて身を守る! 熱中症予防について正しい知識を身に付けよう

これからの季節は急激な気温の上昇に伴い、熱中症になる人が増えてきます。また、マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。屋外で他者との身体的距離(2メートル以上)が確保できるまたは、会話をほとんど行わない場合は、マスクを外して熱中症を防ぎましょう。

【熱中症予防対策の参考に!「熱中症警戒アラート」】

「熱中症警戒アラート」は、気温の上昇により熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合に警戒を呼び掛ける情報のことです。「暑さ指数(WBGT)」の予測値が基準値を超えた場合に、対象となる都道府県等に対して気象庁と環境省から発表されます。熱中症アラートが発表されたときは、外出を控えるなどの予防対策を取りましょう。

【高齢者と乳幼児は特に注意が必要です!】

	重症化リスクが伴う理由	対策
高齢者	加齢により、喉の渇きや暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗などの機能も低下するため、室内や夜間でも熱中症が多く発生しています。	▽水分補給のタイミングを決めておく ▽エアコンや扇風機を活用する ▽緊急連絡先の確認や周囲の人が声掛けを行う
乳幼児	体温調節機能が未発達で、身長が低く地面に近い子どもは、大人以上に放射熱(アスファルトやコンクリート壁からの日光の照り返し温度)の影響を受けやすいため、熱中症のリスクが高まります。	▽こまめに水分を補給する ▽通気性の良い衣服を着る ▽普段から適度に外遊びをして、暑さに慣れる

【熱中症予防のポイント】

- ▽「早め」「こまめ」な水分補給…喉が渇く前に、「早め」「こまめ」な水分補給を心掛けましょう。
- ▽エアコンや扇風機などを使う…冷房機器の点検は早めに行いましょう。またエアコンを使用する際は、室温が28度を超えないようにするほか、こまめに換気を行いましょう。
- ▽外出時は暑さ対策をする…通気性の良い涼しい衣服を選び、帽子や日傘も忘れずに使いましょう。日陰を利用して、適度に休憩をしましょう。

(参考)厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

東海村ヘルスマイトの「おうちで簡単オススメレシピ」



塩分控えめ! 小松菜とエビの卵炒め



☆出来上がりに塩・コショウをすることで塩味を感じやすくなります。「塩少々」とは、人差し指と親指でつまんだ量です。



【材料(4人分)】

- 小松菜…250g
- むきエビ…200g
- ゴマ油…小さじ2
- 卵…2個
- 塩・コショウ…少々
- ニンニク(チューブ)…適量
- 酒…大さじ1

【作り方】

- ①▽小松菜…一口大に切る。▽むきエビ…酒の半分をかけるしておく。
- ②卵とコショウを混ぜ合わせる。
- ③フライパンにゴマ油小さじ1を熱し、②を入れて炒め、半熟状になったら取り出す。
- ④残りのゴマ油とニンニクを入れて、むきエビを炒める。
- ⑤小松菜と残りの酒を入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑥⑤に卵を戻し、塩・コショウで味を調えたら出来上がり!

栄養価(1人分)

エネルギー…101kcal

食塩相当量…1.1g