



◆佳作
◆発作橋の夕暮 (発作)
◆梅川記生 (戸神台)

(評) 夕陽を背に切り絵のように映える人、鳥、橋が印象的。

印西市観光協会主催

第 20 回 ふるさと発見フォトコンテスト

いんざいの原風景



乳幼児は体温調節機能が未発達です。直射日光の照り返しで道路が高温になるので、ベビー

【もし熱中症になったら】
① 応急処置は「涼しい環境に移す」「体を冷やす」ことが基本です。首筋や脇の下、もものつけねなど触れて脈を感じる場所を、氷やアイスパック、缶など

で冷やすのが効果的です。
①意識の確認
呼びかけに応じない、反応がおかしい、けいれんを起こしている時は重症です。救急車を呼んでください。また、水分は肺に入るのを防ぐため、与えないでください。
②意識はしっかりしているが、水分がとれない、吐いている場合、点滴などの処置が必要なので、医療機関へ。
③しっかりと水分もとれる
応急処置と水分・塩分の補給をしましょう。それでも症状が回復しない場合、悪化する場合は受診しましょう。



このようなお便りを頂き、わたし自身、市民のみなさんが本当に今知りたい情報などを日々研究し、広報紙の紙面作りをしていかなければならないと改めて実感しました。(光)

い き い き
生 活 情 報

熱中症から身を守ろう

熱中症とは、暑さによって起こる障害の総称です。症状は、めまい、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛、気分の不快、吐き気・嘔吐・だるさなどが起こります。ひどくなると意識障害やけいれんを起こしたり、体温調節ができなくなると、命にかかります。

今年の夏は特に電力供給の厳しい状況が予想され、節電が求められています。熱中症は屋内でも起こるので、注意して身を守る必要があります。

◆気温・湿度が高い、風がない
汗をかいても蒸発できず、体温調節が困難になります。30度以上の時は注意し、35度以上の時は運動を控えましょう。温度のみ高くても要注意です。環境省熱中症予防情報サイト (<http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.htm>) を活用しましょう。

◆急に暑くなった時
体が暑さに慣れていないと発症しやすくなります。

◆日差しや照り返しの強い時
アスファルトやコンクリート、草の生えていない砂地などは照り返しが強く、草取りや散歩には注意が必要です。

◆水分補給
屋内でもこまめに水分をとることが大切です。特に汗がたくさん出る運動時は、塩分を含んだ水やスポーツ飲料の補給を。

◆十分な休憩・休息
日中、こまめに涼しい場所で休憩をとりましょう。夏力や夏バテなど体調の悪い時は熱中症を起こしやすいので、無理をしないでください。

◆帽子と衣服の工夫
屋外では通気性の良い帽子や日傘を活用しましょう。衣服は白っぽい色で、風通しの良いものや、熱と水分を吸収・発散しやすいものを選びましょう。



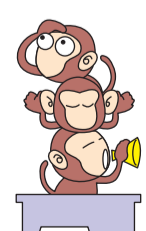
元気な食卓 184



揚げナスのおろし和え
いろいろ食べて生活習慣病予防!

材料(4人分)
ナス4本、ダイコン1/2本、青じそ5枚、揚げ油適量。
【合わせ調味料】だし汁2カップ、しょうゆ大さじ2、みりん小さじ2。
作り方
①ナスは、輪切りにし水にさらしてあくをとる。
②ダイコンは皮をむき、すりおろして軽く水気を切っておく。
③青じそは千切りにする。
④揚げ油を熱し、ペーパータオルでよく水気を拭き取ったナスを色よく揚げ油を切っておく。
⑤小鍋に調味料を煮立たせ、②を加えてひと煮する。
⑥⑤を器に広げ④のをせ、③を散らす。
★1人分の栄養価★
エネルギー 151kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 10.2g、カルシウム 53mg、塩分 1.4g。
提供…地区健康推進員のみなさん。

こちら編集室



よく見…よく聞き…
正しくお知らせ

秘書広報課広報広聴班