



◆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

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 しっかりして水分もとれる
④ 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。



「僕の街は地方の小さな街ですが、自分の街を誇れる先輩をととても羨ましく思いました。」
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って、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。

◆ 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。

◆ 高齢者・乳幼児は特に注意
高齢者は熱中症を起こしやすい、また気づきにくいので、用心して無理しないことが大事。脱水症状は心筋梗塞・脳梗塞などにつながる危険もあるため、のどが乾かなくてもこまめに水分をとりましょう。就寝中も、かなりの水分が失われます。寝る前にも水分補給を。

◆ 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。

◆ 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。



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