健康ボットライン



熱中症を予防しよう

熱中症とは?

・一般に高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調節する 仕組みがうまく働かなくなるために起こる体の異常です。症状は吐き気・嘔吐、 めまいや失神、意識障害、けいれん、高体温などで、死亡することもあります。

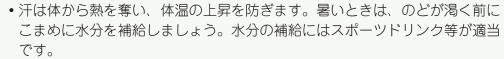
熱中症は暑い日だ けに起こる?

熱中症は気温だけでなく、高温(30度以上)の継続時間、湿度、風速が影響しています。このため、屋外・屋内問わず以下のような場合は特に注意が必要です。

- 1. 高温多湿下で、汗が蒸発しにくい 2. 風が弱く、身体周囲の熱が逃げにくい
- 3. 直射日光を受け、体温が上昇する

熱中症予防には…





暑さの中で少しでも体調不良を感じたら、無理をしないようにしましょう。少しでも熱中症かな? と思ったら、

- 1. 衣服をゆるめて楽にしましょう。
- 2. 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動しましょう。
- 3. 冷たい水で冷やしたタオルをわきの下や足の付け根に置き、体を冷やしましょう。



もし、それでも呼びかけに対する本人の反応がにぶく、意識がなくなっていたり、もうろうとしていたりする場合には、救急車を呼び、上記の対応をしながら救急車の到着を待ちましょう。



栄養素量(1人分) エネルギー…247kcal たんぱく質…2.6g 脂質…12.6g 塩分…0.1g

アイスケーキ

夏休み中の子どものおやつにぴったりなアイスケーキを紹介します。親子で、友だちと一緒に、楽しく作ってみませんか。器を変えるといろいろな形のアイスケーキができます。

材料(4人分)

作り方

- ① ビスケットは、大ざっぱに割っておく。
- ② 全材料を合わせ少し置き、ビスケットにクリームがなじんだら、牛乳の空パックに詰める。
- ③ 余分な空気を抜き、冷凍庫に入れ、固める。
- ④ 固まったら、お好みの大きさ・形に切って、 器に盛って出来上がり。