保健師・栄養士の
すこやかだより

暑い夏がやってきました。今年も熱中症に注意しましょう。

こんな症状があったら熱中症を疑ってみましょう。

軽度	・めまいがしたり、立ちくらみ・暑い中での運動や作業中に痛みを伴ったけいれん「こむら返り」がある。大量の汗をかく。
中度	・頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感（体がだるく力がはいらない） ・気分の不良
重度	・意識がはっきりしない　など

熱中症の予防は？

①定期的な水分補給

★食事の時だけでなく10時や3時、寝る前にも水分を摂りましょう。
（1回にたくさん飲むのではなくコップ1杯、200 cc くらいをめどに頻回に摂りましょう）

②外出時には帽子や日傘で直射日光を避けましょう

★午前10時から午後2時ごろは最も暑い時間帯なので、外出を控えたり、日差しをさえぎる工夫をしましょう。

③風通しをよくしましょう

★窓を開けたり、扇風機・冷房・除湿機などを活用しましょう。

④症状が改善しない場合は、必ず医師に相談しましょう。

「油断しない」「我慢しない」を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

ちょっと冷たい健康おやつ

これから暑くなる時期をむかえ、清涼飲料水を飲むことが多くなるのではないかと思います。清涼飲料水は、糖分が多く、飲みすぎると食欲を失わせる要因にもなります。

手づくりの飲み物やおやつは、糖分もおさえられます。

今回紹介するおやつは、牛乳を使うのでカルシウムも摂ることができます。

バナナミルク（4人分）

バナナ……1本
（皮をむいた厚さ5mmの輪切り）
レモン汁……1／2個分
牛乳……150cc
はちみつ……大さじ1と1／3
コーンフレーク……適宜

《作り方》
①バナナにレモン汁をかけ、ボールをかるくゆすって全体にからめる。
②牛乳を加え、菜箸でひと混ぜしてから、はちみつを加え、バナナを傷つけないように菜箸で静かに混ぜて、はちみつを溶かす。
③1～2分混ぜてとろみがついてきたら、グラスに注ぐ。
④③にコーンフレークをのせる。
☆はちみつは、乳児ボツリヌス症予防のため、1歳未満の乳児には与えないようにしましょう。

〈お問い合わせ先〉　鏡野町役場　健康増進課　（0868）54-2025