

# 熱中症を予防しよう!



7月から9月にかけて、熱中症の発生しやすい時期になります。

熱中症は、気温が高かったり、運動によって体内で熱が発生することによって起きます。屋外やスポーツ中にだけ起こるのではなく、最近では室内での発生が増加しています。

適切な予防法を知っていれば防ぐことができます。特に、乳幼児・高齢の方は熱中症にかかりやすいので、注意しましょう。

## ●予防のポイント●

### 1. 十分に観察しましょう

顔が赤かったり汗をかいている場合には、涼しい環境で十分に休みましょう。

### 2. 服装に気をつけましょう

上手に衣類の選択や着脱をしましょう。

子どもには、周りの大人が適切な衣類を選択してあげたり、着脱を教えてあげましょう。

### 3. 水分をこまめに飲みましょう

☆室内でも熱中症は起ります

◎室内の換気をしましょう

◎寝る前にも水分を補給しましょう

◎枕元にも水分をおいておきましょう

◎入浴はぬるめで短時間にしましょう

夏向きの

ヘルシー

## かんたんひんやりおやつ をご紹介します。



あんこ玉 (12個分)  
1人2個 155kcal

材料

こしあん……280g  
寒天液  
粉寒天……5g  
水………250g  
砂糖………50g  
くず粉………10g  
水………45cc  
抹茶………適量

作り方

- ①あんこを12等分し、手で丸める。
- ②鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ合わせ、中火にかけて煮立ったら砂糖を加える。
- ③②を弱火にして、くず粉を水で溶いて加え、木べらで透明感ができるまで混ぜ合わせ、火を止める。
- ④粗熱がとれたら、クッキングラップに広げ、スプーンですくってのせる。丸めたあんこをのせ、くずを上からのせる。茶巾のようまとめ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤器に盛りつける。抹茶を茶こしでふる。

\* 市販のあんこを丸めて寒天で包むだけのかんたんな和菓子です。  
寒天を使った低カロリーなデザートです。中に季節の果物を入れてもおいしいです。  
よく冷やしてどうぞ。

## 日本脳炎予防接種（第1期）の再開について



日本脳炎予防接種が原因と思われる重症ADEM（急性散在性脳脊髄炎）の副反応が発生したため、平成17年5月以降、予防接種の勧奨を差し控えていましたが、従来のワクチンが改良され、新しい日本脳炎ワクチン（乾燥細胞培養日本脳炎ワクチン）が供給できるようになったため、厚生労働省からの通知にもとづき、日本脳炎予防接種（第1期）の勧奨を再開することになりました。

なお、新しいワクチンの供給量が限られていることから、国が定めた積極的接種年齢は3歳児、となっています。対象の方へは、別途ご案内をしています。

※6ヶ月～7歳6ヶ月（法定接種年齢）の方でも希望者は接種することができます。

詳しくは、医療機関または健康増進課までお問い合わせください。

〈お問い合わせ先〉 鏡野町役場 健康増進課 保健師・栄養士まで 電話(0868)54-2025