

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こります

◎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。茶巾のようにまとめ、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。