

毎月19日は食育の日

# ♪ つぼめ 食育だよ！ ♪

令和元年6月19日号  
No.85

燕市健康づくり課  
食育庁内プロジェクト

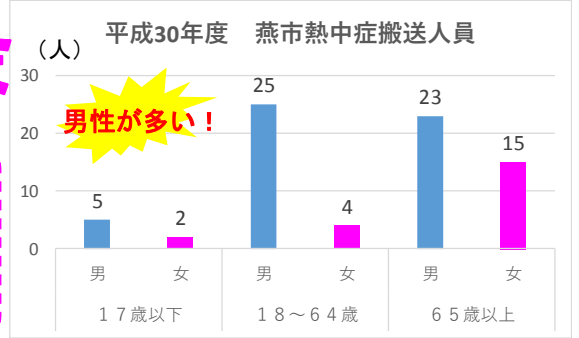
燕市では平成30年度に74人が熱中症で救急搬送されました！  
(平成29年度は39人)

予防法を知っていれば防ぐことができる！

## 熱中症予防4か条

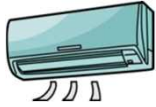
体温を下げる機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや不快感、意識障害などの症状があらわれます。

その状態が**熱中症**です。今年は早期から熱中症で搬送される人が多く、早め早めの対策が必要です！



### ① 温度・湿度に注意

設定の目安は **24～28℃** エアコン+αでもっと快適に♪



扇風機、カーテン、すだれをうまく使おう

温度・湿度計で室温を確認しましょう！

#### 屋外での注意点

車内の温度は外気の2倍に！  
6.0℃近くにまで上昇！



+3℃

照り返しにより子どものほうが暑い！



### ③ 休もう・眠ろう

布団にスマホは持ち込まない！



通気性の良い寝具を使う

運動、お風呂でリラックス♪



適度に汗をかけるとなご良い！

#### こんなときに注意！

暑くなり始めた頃、熱帯夜の翌日、風邪や二日酔いの日は特に注意が必要！



### ② こまめに水分補給

水分は計画的に補給

- 時間を決める  
例) 2時間おきに
- タイミングで  
例) 起床後、就寝前



アルコールでは水分補給になりません！



汗をたくさんかいた時の水分補給に

簡単☆手作り経口補水液  
水500mlに砂糖20gと塩1.5g

### ④ 朝食をぬかない

そうめんより 具沢山の冷やし中華



朝食をしっかり食べて元気に！

乳製品も活用しよう



ご飯と漬け物より 具沢山の炊き込みご飯

#### 毎食とりたい★たんぱく質

肉や魚、卵、大豆製品は毎食手のひらサイズ1つ分を目安に食べましょう。



※通院中の方は水分や食事のとり方について主治医に確認しておきましょう

問い合わせ先: 燕市保健センター  
TEL 0256-93-5461