



保健婦だより



猛暑における健康管理について

猛暑が続いています。この時期は体力を消耗し、体調を崩したり、炎天下での長時間の作業、スポーツ、遊び等は日射病等を引き起こしやすいので、次のような症状に気づいた場合は早めに医師の診療を受けましょう。

一、日射病

炎天下に起こり易く、めまい、頭痛、眼華閃発（花火のように光が飛ぶ感じ）があり、発汗、意識障害もあります。

二、熱けいれん

乳幼児に多く、多量の発汗による高度の脱水と、塩分を失うことによつて起こります。軽傷では体温の上昇はありませんが、口渇、四肢けいれん、嘔吐、腹痛等があります。

三、熱射病

カンカン照りではないが、蒸し暑い日、風通しの悪い時に起こり易く、急に気分が悪くなつて倒れたり、腹痛、手足のけい

れん、嘔吐、顔面が青白く、発汗があり脈も早く、体温も四十度以上になることもあります。当分、この暑さは続きそうです。外出時は帽子、日傘で体を守り、日ごろからバランスのとれた食事に努め、休養、睡眠は十分にとりましょう。

なお、相談コーナーを設けておりますので、ご利用ください。「長門環境保健所、健康増進課（〇八三七）二二二二八一一

注意事項

- ①屋外での遊び等をする時は、必ず帽子をかぶりましょう。
- ②幼児は、特に水分を必要としますから、水分の補給に気を付けてあげましょう。
- ③汗はよく拭い、寝冷えをしないように気をつけましょう。
- ④炎天下では、日傘をさす等をして、直射日光を避けましょう。
- ⑤暴飲暴食をさけ、バランスのとれた食事を取り、体力の低下を防ぎましょう。
- ⑥強い紫外線は、体力を消耗します。屋外で作業などをするときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- ⑦布団はよく乾燥させましょう。
- ⑧過労、夜ふかしをさけ、休養、睡眠は十分にとりましょう。
- ⑨服装は、風通しの良いものにしましょう。
- ⑩外界温度と居室内温度との差は5℃～7℃くらいの範囲にしましょう。



とんにちは
食生活
改善推進員
です。

ナスの いためもの

大草壽美江さん（豊原）

夏の太陽をいっぱい受けたナスはいかがですか、簡単に手早く作れます。

「材料」

- ・ナス 500g
- ・合挽きミンチ 100g
(かしわでもよい)
- ・レタス（ $\frac{1}{2}$ 玉） 200g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・焼肉のたれ 50～60cc

「作り方」

ナスは3センチ長さの1センチ角に切る。
レタスは適当な大きさに手でちぎる。
フライパンを熱くしてサラダ

油を入れる。

ミンチを入れてひとまぜし、次にナスを入れて油をなじませるようにまぜ水を入れて、ふたをする。

ナスに火が通ったら焼肉のたれを入れる。
火を止めてレタスを入れ、ひとまぜしたら出来上がり。

