



おもなビタミンとその働き

ビタミン	働 き	含まれているもの
ビタミンA	必要に応じて体内でビタミンAにかわるカロチンは、皮膚や粘膜を健康な状態に保ち、ガン化を防ぐ。	にんじんなどの緑黄色野菜、卵黄など
ビタミンB1	神経を鎮め疲労を回復させる。また体内の糖分をエネルギーにかえる。	ナッツ類、ごま、豚肉、玄米、緑黄色野菜など
ビタミンB2	脂肪やタンパク質を代謝する働きを持つほか、成長を促進する効果がある。	うなぎ、レバー、干しいたけ、牛乳など
ビタミンC	細胞を結びつけるコラーゲンの形成に必要。抵抗力がつき、かぜやストレスの予防に効果大。	トマト、ピーマン、みかん、じゃがいもなど
ビタミンD	カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする。日光浴により、紫外線の働きで体内でもつくり出される。	マグロ、イワシ、鮭、牛乳など
ビタミンE	酸化による細胞の老化を遅らせ、若さを保つ。流産や不妊症の予防にも役立つ。	植物油、ナッツ類、ほうれん草、葉野菜など

夏バテしないための食事対策

夏バテにならないためには、日々の疲労を蓄積させず、その日のうちに回復させましょう。それには元気のもとであるビタミン（特にB群）をしっかりとることで。疲れやすさの原因である、エネルギーや老廃物の代謝不良を改善してくれます。

体外に排出します。特に夏では昼間かいた汗を十分に除くには、シャワーだけでは足りず、体の芯からあたたまり、汗腺や毛穴をすっきりさせることが望まれます。

子供の健康

「こんな時はあわてずに」

日射病・熱射病

屋外で強い日光にさらされたときに起こるのが日射病、高温の部屋や車の中に長時間いたときに起こるのが熱射病です。どちらも放置すると脱水症状におちいります。発見したら、すぐに涼しいところに移し衣服をゆるめ、冷たいタオルなどで身体を冷やし、水分を補給してください。吐き気や熱がでたり、意識がはっきりしないときは、急いで病院へ連れて行きましょう。

溺水

10センチしかないお風呂の残り湯でも、頭が重く力のない乳幼児がうつぶせに倒れると溺れてしまいます。

発見したときに、ぐったりして手足を動かさないようなら非常に危険です。大声で助けを呼んで救急車を手配してもらい、ただちに人工呼吸と心臓マッサージを組み合わせた心肺蘇生法をマスターしておけば、いざというときあ

意識があつて水を飲んでいたら、うつぶせにして上半身を押ししたり、たたいたりして水をはかせる。

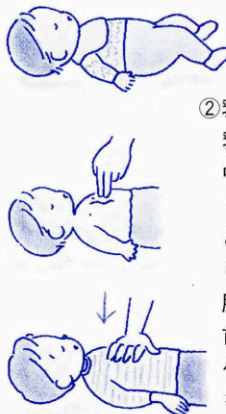


人工呼吸のやり方



- ①あおむけに寝かせて額に片方の手のひらを当てて後ろにそらせる。もう一方の手の指であごを持ち上げる（気道の確保）
- ②1歳くらいまでの乳幼児の場合は、口と鼻の両方に口をかぶせて息を吹き込む。3秒に1回程度が目安。幼児（1歳以上）の場合は、鼻をつまんで口に息を吹き込む。4秒に1回程度が目安。いずれも自分で呼吸ができるようになるまで続ける。

心臓マッサージのやり方



- ①子供をあおむけに寝かせる。
- ②乳児（1歳以下）の場合は、左右の乳首の真ん中より指一本下あたりに中指と人差し指2本を当てて胸を強く押し（1.5～2.5cm）、力を抜く。これを1分間に100～120回くらい繰り返す。幼児（1歳以上）の場合は、胸骨（みぞおちの硬い骨）の上の手首に近い部分の手のひらで2～3cmへこむくらい押し、力を抜く。これを1分間に100回くらい繰り返す。

わてずに実行できます。救急車が到着するまでやり続けることが大切です。