



熱中症を予防して元気な夏を!

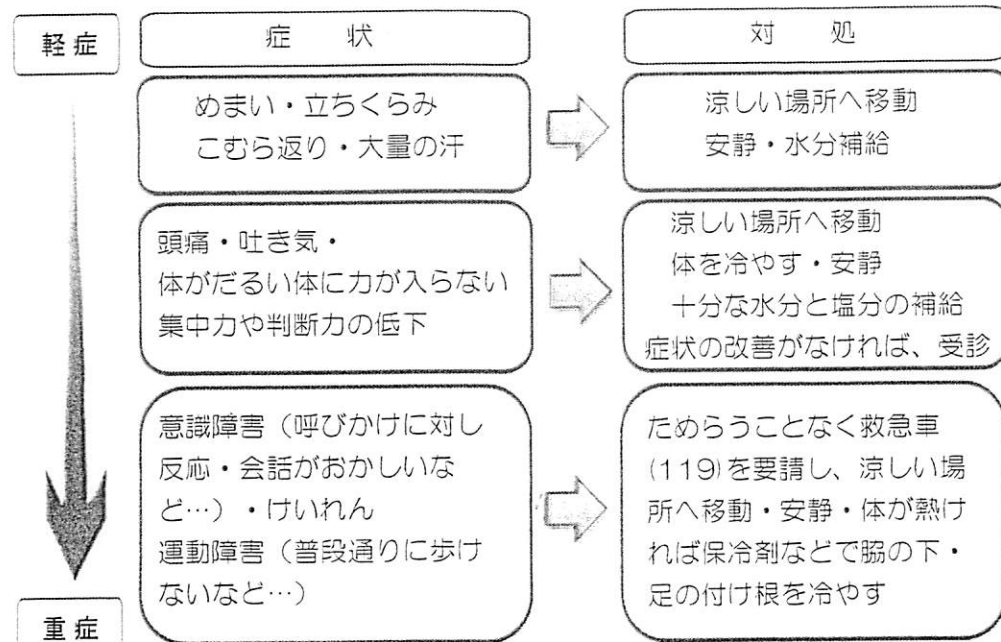


熱中症とは?

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・めまい・体のだるさ・ひどい時には痙攣や意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の分類と対処方法



熱中症予防のポイント

- ♥ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう!
- ♥ のどが渇かなくてもこまめに水分補給!
- ♥ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も!
- ♥ 無理をせず、適度に休憩を!
- ♥ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを!



院長からのひとこと

食中毒が心配な季節です。

受診される方が増えています。 **要注意!!**

食中毒菌予防3原則

食中毒菌を・・・



1. 付けない!

食材や手はもちろん、肉や魚を扱ったまな板や包丁をこまめに洗いましょう。

2. 増やさない!

調理したらすぐに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ。

3. やっつける!

肉は中心部まで十分加熱しましょう。

対策レシピ ～高血圧編～ ☆あっさりミニオムレツ☆

<材料> 2人分

- 卵 2個
- ちりめんじゃこ 6g
- 牛乳 小さじ2
- みりん 小さじ2
- 塩 0.2g
- 黒こしょう 少々
- 青ねぎ 6g

①ボウルに卵を溶きほぐし、材料をすべて加え混ぜ合わせる。耐熱性のボウルにラップを敷き、卵液を流し入れる。電子レンジで様子を見ながら20秒ほど加熱し、いったん取り出して混ぜる。さらに20秒ほど加熱し、再度取り出して混ぜる。

②最後に10秒ほど加熱する（加熱時間は1人分の目安、様子を見ながら加熱する）ラップごと取り出して形を整え、器に盛り付けると出来上がり!

<8月の休診日>

日曜日、15・16・17日 お盆休み

第2木曜日(8日)は

“午前中診療”致します

0833-48-3310

電話での予約を承っております

夏休み夏最中です。
毎年子供たちの宿題に
頭が痛いです。
宿題を訂正通りに進め
られる子、いるんでしょうか?



編集担当
橋井 みつ子