

おやこ料理教室日程表

地区	月 日	時 間	場 所
北 方	7月26日(木)	9時30分～13時	農村婦人の家
大 和	7月27日(金)		大和公民館
清 水	7月28日(土)		清水公民館
脛 永	8月1日(水)		脛永公民館
揖 斐	8月2日(木)		揖斐公民館
小 島	8月3日(金)		小島小学校
谷 汲	7月25日(水)		谷汲公民館 (旧 谷汲文化会館)
	7月31日(火)		

※春日・久瀬・藤橋・坂内地区については、日程が決まり次第、お知らせします。

おやこ料理教室開催

夏休みに親子で参加してみませんか？

食事づくりを通して、ふだんと少し違った親子のふれあいをしてみませんか？

野菜をたっぷり使った夏メニューでおなかも心も満腹に！

多数の参加をお待ちしています。

■対象 小学校1～6年生と保護者  
(低学年は保護者との参加が原則です)

■定員 各日15組(申し込み順)

■参加料 1人 100円(材料負担金)

■持ち物 エプロン・三角巾・ふきん

・参加費

■指導 食生活改善連絡協議会員・町

栄養士

■内容 エプロンシアター「バランス

の取れた食事」・調理実習

■締め切り 7月13日(金)

■申込み先 揖斐川保健センター

TEL 23・1511

熱中症に気をつけよう！

《熱中症とは…》

身体の内外の「あつさ」によって引き起こされる身体の不調を総称して呼ぶもので、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節ができなくなるなどの原因で起こります。

死に至る可能性もありますが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症は「熱失神、熱痙攣(けいれん)、熱疲労、熱射病」がその中に含まれます。

《どんな症状?》

熱失神

めまいがしたり、失神したりする。

熱けいれん

暑いなかでの運動や作業中に起こりやすい、痛みを伴った筋肉のけいれん。脚や腹部の筋肉に発生しやすい。

熱疲労

たくさん汗をかき、皮膚は青白く、体温は正常かやや高め。

めまい、頭痛、吐き気、倦怠感を伴うことも多い。

熱射病

汗をかいておらず、皮膚は赤く熱っぽく、体温は39℃を超えることが多い。

めまい、吐き気、頭痛のほか、意識障害、錯乱、昏睡、全身けいれんなどを伴うこともある。

《熱中症になったら…》

① 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する

② 衣類をゆるめて休む

③ 体を冷やす

水や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。水や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

③ 水分を補給する

冷たい水を与える。冷たい飲み物は胃の表面で熱を奪う。大量の発汗があった場合には汗で失われた塩分も適切に補えるスポーツドリンクなどが最適。

《熱中症を防ぐためには!》

体調を整える

睡眠不足や風邪きみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう。

服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時に

はきちんと帽子をかぶろう。

こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかんりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しよう。

熱中症の発生は、例年、梅雨入り前の5月頃から報告が見られ、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。

人が上手に発汗できるようにするためには慣れが必要ですから、暑さに慣れるまでの間に熱中症を起こしてしまわないように注意することが重要です。

「8020」運動表彰のご案内

揖斐口腔保健協議会では、平成19年4月1日現在、80歳以上で自分自身の歯が20本以上ある方を表彰いたします。該当すると思われる方は、揖斐川保健センターもしくは、かかりつけ歯科医にご相談ください。

■検診期間 7月2日(月)～7月31日(火)

■歯科検診料 無料

※注意 過去に表彰を受けた方は、対象になりませんのでご了承ください。

【お問い合わせ】 揖斐川保健センター

TEL 23・1511