



熱中症予防に ～家庭でつくる補水液～

祇園囃子が聞こえるこの季節は、京都の暑い夏のはじまりです。特に子どもや高齢者は熱中症で救急対応が必要なケースが増えていきます。炎天下のできごとというだけでなく、室内でもおきています。熱中症対策をしっかりしましょう。熱中症予防に『のむ点滴』ともいわれる経口補水液を家庭で作ってみませんか。

熱中症対策

熱中症は高温によって体温調節がきかなくなつた状態です。症状はめまい、頭痛、吐き気、虚脱感、失神などがおきて昏睡状態になることもあり、死亡することもあります。おかしいと思ったらすぐに救急対応が必要です。

〈対処法〉

- ・日陰の風通しの良い所に寝かせ
- ・水分をとる
- ・体温を下げるために風を送る、濡れタオルで体をふく

脱水症予防対策

予防にはこまめな水分補給を心がけましょう。のどがかわいてからではすでに脱水症が始まっています。

水分はお茶や水で十分ですが、大量に発汗するときの脱水症予防にはナトリウムやカリウムなどの電解質が必要です。

ご家庭で作れる経口補水液を紹介しますので作ってみてください。

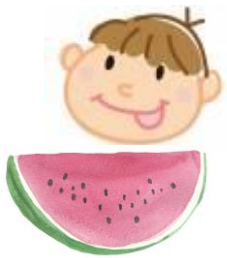
飲み方は、外出する前にコップ1杯飲みましょう。一度にたくさんとりすぎず、大人で1時間にコップ半分程度をゆつくり飲むようにしましょう。

経口補水液の作り方

- ・水 500 ml
 - ・さとう 大きじ2杯
 - ・塩 小さじ1/5
 - ・レモン汁 小さじ1
- *材料をよくまぜる。

食事のポイント

- *主食・主菜・副菜を一日3食きちんととる
- *ビタミンB₁の多い食品をとる(豚肉・うなぎ・大豆製品など)
- *ビタミンCやミネラルをとる(野菜・果物など)



募集!

親子料理教室

(ベテラン主婦と一緒に)

7月31日(水)

午前10時～午後2時

場所 京女大栄養クリニック

対象 東山区在住の小学生と保護者

定員 10組20名(先着順)

参加費 1組500円

締め切り 7月24日(水)

申し込み 京女大栄養クリニック

(電話 531-2136)

持ち物 三角巾・エプロン・手ふきタオル

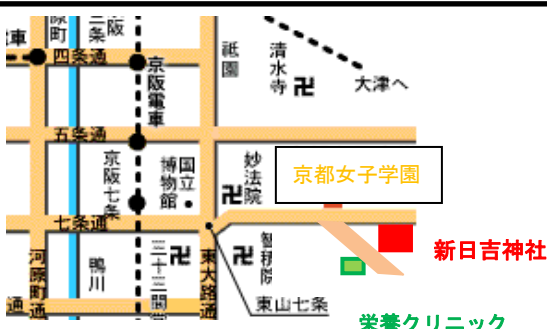
お子様用の箸

親子で料理を楽しんでみませんか?

東山地域女性連合会の皆さんの知恵をいただきながら、子供さんと一緒に料理をしませんか。親子で一緒に学べる素敵な夏休み体験です。

—お料理—

- *ごぼうまきまきハンバーグ
- *枝豆白和え(すり鉢体験)
- *ひじきごはん
- *すし酢で作るきゅうりの酢の物
- *デザート(みたらし団子)



栄養クリニック

新日吉宮前です

<京女大栄養クリニックの紹介>

当クリニックは栄養の実践を通じて地域の皆様方の健康増進をめざし、平成20年に開設いたしました。子育てから高齢者にいたる各ライフステージ食生活の支援をおこなっています。昨年度から東山区まちづくり支援事業に参加し、健康情報の通信誌、料理教室、子育て食育パンフレット発行などを行っています。子育て支援の食育教室や健康教室などの企画相談がありましたらご一報ください。