

暑い夏を元気に、健康に 乗り切りましょう

❖ 夏を元気に乗り切るために

暑い夏がやってきました。皆さん、熱中症や夏バテになっていませんか？

この季節、野菜や果物、そうめんやアイス、かき氷、冷たい飲み物が美味しくなります。ただ、美味しいからとこればかり食べていては夏バテになったり、高血糖になったりすることが考えられます。今回は、夏を元気で、健康に乗り切るために気を付けたいことをまとめてみました。

❖ 熱中症予防のために、水分補給はしっかりと

今般、熱中症予防について、さ

まざまなメディアで注意が呼び掛けられています。一番の予防は「暑さを避けること」と「こまめな水分摂取」ということは皆さん、ご存知かと思います。

特に、熊本県は熱中症による救急搬送数が昨年度は全国3位、一昨年は全国1位となっており、熱中症予防対策に力を入れていきます。

ただ、熱中症予防に躍起になっている方こそ、気になるのが「スポーツ飲料」「イオン飲料」などを常用していることでの高血糖。本町は、昨年度の特定健診の結果で、血糖値が基準値より高い方が約7割、という結果が出ており、高血糖、糖尿病は町の大きな健康

課題です。
大量の汗をかいたときには、水分と塩分の補給が必要ですが、普段の水分補給は水や麦茶がお勧めです。

❖ 果物の食べ過ぎにも注意

夏になると、スイカ・メロン・ナシ・ブドウなどが旬を迎えます。「果物は体にいい」というイメージがあるため、積極的に食べているという方もいらっしゃるのではないかと思います。最近の果物はどれも甘くて美味しかったため、食べ過ぎは血糖値が上がったり、中性脂肪が上がったり、ということにつながります。

果物の1日適正摂取量は「200g」です。スイカ・メロンだと約1/8個、ナシだと約半分、ブドウだと1/2房程度です。普段自分がどの程度果物を食べているか、ぜひ振り返ってみてく

ださい。
❖ ビタミンB1、摂れていますか？

ビタミンB1とは、糖や脂肪を代謝してエネルギーとして利用する際に必要な栄養素です。これが不足することによって起こるのが「脚気」。全身の倦怠(けんたい)感、食欲不振、足のむくみやしびれなどの症状が現れます。

江戸時代や昭和初期まで多くの死者を出しましたが、現代では栄養素についての研究が進み、脚気になる方はほとんどいなくなりました。

しかし現在では、栄養の偏りによる「脚気予備群」が増えているとも言われています。

夏場、食欲が落ちてそうめんだけで食事が終わったりすること、ありませんか？ますます食欲不振になり、体のだるさがとれず、「夏バテかな？」と思うようなときは、「ビタミンB1不足」になっているか、自分の食事について振り返ってみてください。

ビタミンB1は、玄米・豚肉・うなぎ・大豆類などに豊富に含まれています。ビタミンB1は水溶性で、摂りすぎた分は尿として排泄されてしまうため、毎日しっかりと摂取することが大切です。

夏バテや熱中症に負けず、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

あゆみだより

夏

の話

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
高倉 美保 保健師

熱中症の予防には、水分補給をしっかりとすることが重要です。大量の汗をかいたときには、水分と塩分の補給が必要ですが、普段の水分補給には水や麦茶がお勧めです。夏バテや熱中症に負けず、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



あさひ
一圓 旭 くん (11か月)

父・仁 さん 母・小夜子 さん
(津志田区)

食欲モリモリ、
たくさんハイハイしています！

りこ
松本 莉虹 ちゃん (1歳)

父・直樹 さん 母・みゆき さん
(船津区)

これからも元気に
すくすく育ってね♡♡



★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

7・8月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

7月19日(木) 午前9時

8月20日(月) 午前9時

+ 7か月児健診

7月19日(木) 午前10時

8月20日(月) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

8月3日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

7月3日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

8月24日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

7月3日(火) 午後1時20分

Child-Care

7月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

11日(水) お誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内)

☎096-234-0305

2日(月) プール遊び

4日(水) 七夕飾り作り

6日(金) 園行事参加(七夕祭り)

9日(月) プール遊び

11日(水) お誕生会(要予約)

13日(金) 園児交流

18日(水) おやつ作り
(ホットサンド)

20日(金) ブロック遊び

23日(月) プール遊び

25日(水) ままごと遊び

27日(金) 積み木で遊ぼう

30日(月) プール遊び

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。