

# 安心安全情報

## 火災・救急発生状況

種別	6月	累計	昨年
建物	0	6	-3
林野	0	4	±0
車両	0	2	-1
その他	1	0	+1
救急	144	768	±0

## 交通事故発生状況

種別	6月	累計	昨年
人身	31	137	-5
物損	75	453	+15
死者	0	0	±0
負傷者	35	162	-11
全国死者	1810	(昨年同月比 -69)	

## 夏を楽しむために 健康管理と事故防止を



### 夏の敵「熱中症」

高温多湿のこの時期は、熱中症に気をつけましょう。

#### ◆熱中症のサイン

めまいや顔のほてり、筋肉痛や筋肉のけいれん、体のだるさや吐き気、異常発汗、体温が高い、皮ふの異常など。※熱中症かな？と思うサインがあるときは、すぐに応急処置を行い、病院などで処置しましょう。

#### ◆応急処置のポイント

- ・涼しい場所に移動させる
- ・衣服をゆるめて体を冷ます
- ・スポーツ飲料などで水分と塩分の補給。
- ※呼びかけに反応がない、反応が鈍い、全身にけいれんが起これば

きは、すぐに119番通報を！

#### ◆予防対策

- ①こまめな水分補給
- ②エアコン・扇風機で温度調節

#### 水難事故ゼロのために

水泳、水遊びなどで毎年全国で多くの水難事故が発生しています。特に小さな子どもは大人の監視のもと、遊ぶようにしましょう。

#### ◆監視者の心得

- ①泳いでいる人から目を離さない
- ②いつでも救助ができる格好で
- ③溺れている人を救助する際は、泳いで助けに行かず、ロープや長い棒、浮き輪などを準備し陸の上から救助。
- ④適度に休憩時間をつくる。

# 知恵袋

## 夏場の適切な運動

市立病院 リハビリテーション室長  
理学療法士 清水秀一さん



**運** 動には適切な時間帯があります。特に夏場は熱中症などに注意が必要です。気温の低い早朝から9時位まで、もしくは日の落ち始める16時以降がおすすです。

早朝の運動は体を目覚めさせ、1日のリズムを整えるなどの効果が期待できます。夕方から夜の運動は仕事で溜まった血流や冷房で冷え切った体を改善したり、黄昏タイムとって夕暮れの景色によるリラクセーション効果があるとされています。興奮状態を持続させないために就寝2時間前までには終わらせましょう。

しかしどちらの場合でも、空腹での運動は低血糖によりめまいや立ちくらみの原因となります。バナナや機能性食品などで糖質を補給してから行ってください。食後の運動は消

化不良の原因となりますので、食後1時間程度経過してから行うことがよいとされています。また運動中はしっかりと水分補給をしてください。のどの渇きを感じる前に麦茶やノンカフェイン飲料などを少しずつ飲むのがコツです。カフェイン飲料は利尿作用があるため水分補給にはなりません。スポーツドリンクや炭酸飲料など糖質を多く含む飲料は、ペットボトル症候群という急性糖尿病の報告があるので、急激・多量に飲むことは避けてください。運動時間は40分から60分程度がよいでしょう。10分の運動を数回に分けて行ってもよいと思います。とにかく自身の生活スタイルや体調に応じて行うことが必要です。夏場です

## みんなの 子育て奮闘記



今月の奮闘ババ  
山ノ口 和樹さん(39)  
まみさん(8)

たくさんの課が連携して、子育てを応援します。

**Q** 子どもの食事のペースが遅いです。食にあまり関心がないみたい。早食いよりは体がいいのかも知れませんが。

**A** 一般的に、おいしく食べられるコツは、「お腹がすいていること」と「楽しい食事環境」です。生活リズムを整えて食事やおやつの時間を決め、身体を使った遊びをしましょう。ご飯の量を少なめに、食べたときは褒めて自信を持たせてあげましょう。時計を使って「この時間までには食べ終わろうね」と食べ終わる時間を決めて様子を見てみるのも効果的です。

**Q** 宿題などにとっても時間がかかります。集中力がないように感じます。いい解決方法がありますか？

**A** 子どもが勉強しているときは、親も本を読むなど集中できる環境を作りましょう。そして「机の上に必要ないものを置かない」、「TVをつけない」、「学校から帰ったら机に座り、宿題にとりかかるようにさせる」など習慣づけることも大切。時間を決め、時間内に終わることができたら褒めてあげることも効果的です。また、学校の勉強の話などを、集中して聞いてあげるのもいいかもしれません。

## 健康の達人



【極意】  
私は、健診を受けてジュースをやめました。

**40** 歳になり、特定健診を受けたところ、中性脂肪がとても高いことがわかりました。自分では健康だと思っていたので驚きました。生活を見直し、好きだった野菜ジュースをやめると、翌年には体重が約4kg減、中性脂肪の値も大幅に改善しました。健診を受けなければ、今も中性脂肪が高いまま、ドロドロの血液だったかもしれません。1月に生まれた子どものためにも、これからも健診を受けて健康に気をつけていきます。健康だと思っている同年代の人にも、ぜひ健診を受けてほしいです。

## ヘルスメイトさんの 野菜レシピ

今月の旬の食材は  
**ゴーヤ!**



### ゴーヤの彩りマヨ和え

- 【材料…2人分】
- ・ゴーヤ ……80g
  - ・黄パプリカ ……40g
  - ・かにかま ……10g
  - ・マヨネーズ…大さじ1
  - ・塩 ……0.2g
  - ・こしょう ……0.2g
- 作り方
- ①ゴーヤとパプリカはワタとタネを取り除きスライスし、さっと茹でる
  - ②絞ったゴーヤとパプリカ、かにかまを混ぜマヨネーズ・塩・こしょうで味付けをしたら出来上がり

1日に野菜350gを食べよう!!

■みんなの子育て奮闘記では、出演してくれる親子を募集しています。詳しくは、地方創生課 (Tel 23 - 1148) まで

【問】 ●健康推進課：Tel 23-0323 Fax 23-0325 ●須木庁舎住民生活課：Tel 48-3132  
●野尻庁舎住民生活課：Tel 44-1100