住まいの瓦版

・・・NO.95・・・

戻ってまいりました！！

しばらくの間、休刊させていただいておりましたが、今月より再び発行することになりました。
今後とも宜しくお願い致します。

熱中症

夏になると毎年多発する熱中症！！それをほうっておくと命にかかわる危険性もあり大変危険です。
夏を迎える前に今一度、熱中症に関しての症状と対策や予防を高齢者の方も子どもも認識しておくことが大事です。

★症状…！？

・体に発疹　・疲れやすい　・吐き気
・顔色が悪い　・虚脱感　・頭痛
・めまい　・熱けいれん

★予防の十箇条

1.炎天下の作業や暑い職場には熱中症の危険があることを心得る
2.梅雨時でも熱中症は発生するので油断してはいけない
3.余計な温熱ストレスを減らす為、休息や休憩は涼しい場所で過ごす
4.温熱職場には一週間程度かけて体を慣らす
5.熱輻射を反射するような白い作業服や帽子などを着用する
6.作業中に症状が出たら熱中症の初期症状である可能性が高いので直ちに休息する
7日陰や涼しい場所でしばらく休み、スポーツ飲料を200cc程補給する
8.日頃からバランスの良い食事をとる
9.適度な運動を日頃より行い、ウエイトコントロールに心がける
10.二日酔いで仕事に臨まない

★対策

◎日陰に移動
◎水分と塩分の補給をする（※塩飴や梅干しを補給するだけでも対策になります）
◎ベルトや靴下などを全てゆるめる
◎上半身は高く出来るだけ座っている状態で寝かします
◎必ず体は冷やす

【重要】 症状が重症の場合は必ず、病院へ行きましょう！！

いよいよ梅雨のじめじめした季節に入りました。
湿気の多い天気は人間にとってストレスになります。
そこでお風呂に入る時にちょっと一工夫をしてリラックスしてみませんか～！！

★★★★★★★★★★★★★ハーバルバス★★★★★★★★★★★★★★
♪♪まるでハーブティーのお風呂に入ってるよう～♪♪

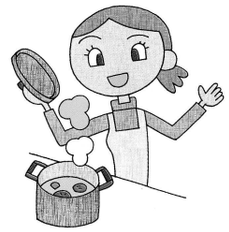
【材料】
・ラベンダー（ドライハーブ）・・・・（大さじ4）60g
・レッドローズ（ドライハーブ）・・・・（大さじ1）15g

【方法】
①織りの細やかな布袋やお茶のパックにお好みのドライハーブを入れる。
②ドライハーブは、入浴の20分前にバスタブのお湯に入れておきましょう。
ハーブのエキスがゆっくりとお湯にしみだした頃に入ると良いです。

※他にもお好みのハーブを合わせてみては・・・・♪♪
★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

かんたんレシピ

～サラダ風ところてん～



【材料】
・トマト・・・1個　・塩・・・少々
・卵・・・2個　・砂糖・・・大さじ1/2
・きゅうり・・・1本　・サラダ油・・・適量
・ところてん・・・2パック　・ぽん酢・・・適量

【作り方】
①トマトは縦半分に切り、端から細切りにします。きゅうりは千切りにします。
②卵をボールに割りいれ塩・砂糖を加え、かき混ぜます。フライパンを熱しサラダ油を加えます。
卵液を流しいれ、薄焼き卵を作り、端からくるりと丸めて細切りにします。
③ところてんの水気を切り、器に盛ります。上から①のトマト・きゅうり②の薄焼き卵を彩りよく盛り付けぽん酢をかけてできあがり！！

旬の野菜を使ってお手軽に出来そうですね！！

健康で快適な住まいを考える会・大阪
住まいの駅
〒571-0004 門真市下島頭162-1
TEL 072－886－0311

（事務局）
株式会社 シ モ ダ
〒571-0004 門真市下島頭162-1
TEL:072-882-5778
FAX:072-884-0100
http://www.shimoda-tic.co.jp/