



7月

すずらん通信



平成 29 年度 7 月発行 No.22

夜空にたくさんの星が輝き、織姫と彦星が一年に一度の再会を楽しみにしています。今年は晴れるでしょうか？夏の星座を眺めながら、願い事を考えてみるのもロマンチックですね。

いよいよ暑い季節が到来。梅雨があげると暑い日が続くので熱中症に気を付けたいですね。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間に外遊びをするなど、暑さに負けない体づくりをと思います。夏になると、夏風邪の代表である「ヘルパンギーナ」「手足口病」「プール熱」等がかかりやすくなってきます。手洗い・うがい、バランスのよい食事、体を冷やしすぎない等日頃から免疫力を高めて予防したいものですが、体調を崩すなど困ったときには、いつでもご連絡いただけたら幸いです。

すずらんルーム 0967-34-9026

熱中症

熱中症は、日射病、熱射病などの総称です。日射病は、戸外で強い直射日光にさらされることが原因、熱射病は室内でも気温の高い場所に長時間いたために起こることが原因です。

熱中症の症状

日射病…顔は赤く、呼吸が荒くなります。皮膚感覚は熱く、体温が上がっても汗が出ず、めまい・頭痛・吐き気などを伴います。

熱射病…顔は青白く、大量の汗をかきます。皮膚感覚は冷たく、めまい・吐き気を伴います。

なぜ子どもは熱中症になりやすい？

子どもは体温調節がうまくできず、温度変化の影響を受けやすく、また衣服の着脱も水分補給も一人でやるのが難しいため、容易にかかりやすいのです。

車や家の中でも熱中症になります

特に車中では、気温が高くなくても高温になるので、子どもを一人にするのは絶対に避けましょう。

予防のポイント

- 日中は帽子をかぶって外出をしましょう。日除けのあるベビーカーも照り返して暑くなるので、散歩はできるだけ短時間で切り上げましょう。
- 炎天下での遊びは、長時間に及ばないように注意しましょう。海や屋外プールなどの水辺でも、30分毎に日陰で休憩をとるようにしましょう。
- 肩まで隠れる、吸湿性、吸水性に優れた衣服を選びましょう。
- 水分補給は、電解質の入っている経口補水液などの飲み物を与えましょう。

バナナときな粉のチェー

—材料—(2人分)

・バナナ…1本 ・きな粉…大さじ1 ・練乳…大さじ3 ・ココナッツミルク…250cc

—作り方—

- ① バナナを輪切りにして、レモン果汁を軽くまぶし冷凍します。
- ② 練乳ときな粉を混ぜ合わせます。鍋に入れたココナッツミルクに投入し沸騰させない程度に温めます。
- ③ 練乳が溶けたのを確認して火を止め、容器に移し冷蔵庫で冷やします。
- ④ グラスに冷凍したバナナを盛り付け、お好みの量のココナッツミルクを注ぎましたら完成です。

※ チェーとは、ベトナムのぜんざいのようなスイーツです。バナナは凍らせることにより、ポリフェノールが増え、また抗酸化力が高く夏におススメの果物です。

