

夏に向けてどんどん暑くなってきましたね。暑い時期に気をつけてほしいのが「熱中症(しょう)」です。

熱中症とは？

高い温度の時に発生する病気の総しょうです。めまいや立ちくらみ、けんたい感、はき気、頭痛(ずつう)などから、重症の場合は意識しよう害になることもあります。

人は周りの温度によって体温を調節することができ、暑いかんきょうにいると1週間くらいで暑さに対応することができます。これを「暑熱順化(しよねつじゅんか)」と言います。暑熱順化が起こると体温が上がり過ぎるのを防ぐために、皮ふの血管を広げて血流を増やし、熱を外ににがします。また、早いだんかいで多くの汗(あせ)をかけるようになり、効率的に熱をにがすことができるようになります。しかし高い温度に長時間さらされると、体温を調節する機能のバランスがくずれ、熱を十分ににがすことができず、熱中症(しょう)がはっしょうしてしまいます。

子供は特に要注意！

子供(ども)は大人に比べて暑さに弱く、熱中症(しょう)になりやすいです。これは体重に比べて体表面積が広い分、気温のえいきょうを受けやすいからです。また、大人よりも身長が低いいため、地面からの照り返しのえいきょうを強く受けることも理由です。

暑さ指数(WBGT)とは？

人の熱しゅうしに与える影響の大きい①しつ度②輻射熱\*(ふくしゃねつ)③気温の3つを取り入れた指標です。WBGTは乾球(かんきゅう)温度計、湿球(しっきゅう)温度計、黒球温度計を使って計算されます。

WBGT 31℃以上できけん、28~31℃でげんじゅうけいかい、25~28℃でけいかい、25℃以下で注意する必要があります。

\*輻射熱...高温の物質から空気を通して伝わる熱

熱中症を防ぐポイント★

水分をこまめにとろう

のどがかわいたと思ったときはすでにおそく、きゅうしゅうには20分以上かかるため、こまめな水分補給(ほきゅう)が重要になります。30分に1回を目安に1口でもいいので水分をとみましょう。

日ごろから暑さに慣れさせよう

いつもすずしい部屋にいて汗(あせ)をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動をして、暑さに強い体を作りましょう。

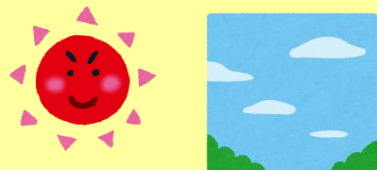
顔色を観察しよう

顔が赤く、ひどく汗(あせ)をかいている場合は深部体温(体の内部の温度)が上昇(じょうしょう)しているため、すずしいところで十分休ませましょう。



ねっちゅうしょうクイズ

①いちばん気温が高いのはいつ？



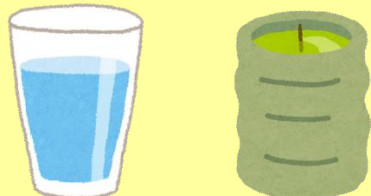
朝

お昼すぎ



午後2時ごろにいちばんあつくなるよ

②何をのんだらいい？



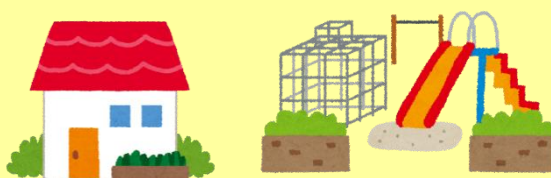
水

お茶



お茶は体の水分を外に出してしまふよ

③熱中症(しょう)がおこりやすいのは？



家の中

外



家の中の方がねっちゅうしょうがよ

[6月の旬]じゃがいも



じゃがいもは**ビタミンC**が豊富にふくまれています。ビタミンCには抗(こう)酸化作用があり、免疫(めんえき)力をアップさせたり、美肌(びはだ)効果も期待できます。じゃがいものビタミンCはでんぷん粒(りゅう)に包まれているため、加熱してもこわれにくいという特ちょうがあります。

この成分も豊富だよ

**ビタミンB**  
皮ふや髪を健康に保つ

**カリウム**  
高血圧の予防に役立つ

芽(め)や皮をとろう

じゃがいもは毒で身を守っています。芋の芽や皮の緑色の部分はソラニンという毒があるので必ずのぞいて調理しましょう。

ポテトチップスはじゃがいもの代わりにはならない！

ポテトチップスはじゃがいもからできていますが、生のじゃがいもの栄養分とはおちがいです。エネルギーや脂(し)質がとても多いため、食べすぎると生活習慣病のリスクが高まります。食べ過ぎには注意しましょう。

フレンチトースト  
~キウイのコンポートぞえ~

今の時期お店にたくさんならんでいるのがキウイ！あまずつぱくておいし〜い♡

材料

- ・食パン... 1枚
- ・バター... 5g
- ・卵... ½個
- ・牛乳... 60g
- ・砂糖... 大さじ1/2
- ・キウイ... 1個
- ・砂糖... 大さじ1
- ・レモン汁... 2滴



作り方

★フレンチトースト

- ①ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ②4等分に切った食パンを①にひたす。
- ③フライパンにバターをひいて、②の両面焼く。

★キウイのコンポート

- ①キウイの皮をむき、角切りする。
- ②たいねつボウルに、①、Bを加えてレンジで約30秒加熱する。

フレンチトーストにキウイのコンポートをかけて完成！