

リンペイ健康だより Vol.2



最近、溶けてしまうほど暑い日が続いていますね、、、。こんな猛暑続きに1番の大敵が、、
そう、、**熱中症**です！熱中症にならないためにもしっかり対策をしていきましょう！

熱中症の症状

症状1 めまいや顔のほてり



立ちくらみ

症状2 筋肉痛や筋肉のけいれん



体がつって痛い

症状3 体のだるさや吐き気



吐き気を催す

症状4 汗のかき方がおかしい



拭いても汗が出る

症状5 体温が高い・皮膚の異常



皮膚がとても熱い

症状6 呼びかけに反応しない・



まっすぐ歩けない

ひきつけをおこす

★重要 もし熱中症の疑いがあったら…

- すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう



熱中症にならないようにたくさん食べてたくさん寝るピヨ～
しっかり対策をして楽しい夏を過ごすピヨ！

こんな人は特に注意！

- 子ども
- 高齢者
- 屋外で働く人
- キッチンで火を使う人
- スポーツをする人
- スポーツを観戦する人
- 犬や猫を飼っている人
- 室内で過ごす人
- 車に乗る人

今月の豆知識のコーナー

7月3日はソフトクリームの日！

日本ソフトクリーム協議会が1990(平成2)年に制定しました。

1951(昭和26)年のこの日、明治神宮外苑で行われた米軍主催の「アメリカ独立記念日(7月4日)」を祝うカーニバルでソフトクリームの模擬店を立ち上げ、日本で初めてコーンスタイルのソフトクリームが販売されました。アイスクリームをコーンスタイルで食べるという食べ方は今では身近になりましたが、当時の日本人にとっては珍しくてカッコいい食べ方だったようです★

この暑い季節に食べるアイスクリームは絶品ですよ～(o^ー^o)

みなさんはどんなアイスクリームがお好きですか？

ちなみに私は無難なバニラのソフトクリームが大好きです (^_^)

リンペイ
健康推進し隊