



## 今月のテーマ

# 熱中症予防×コロナ感染防止

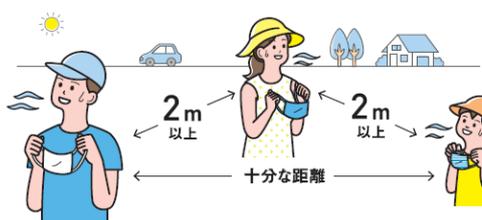
新型コロナウイルスの感染防止のため、マスクの着用により、例年よりも熱中症のリスクが高くなっています。  
感染症予防とともに、熱中症対策も忘れずに行いましょう。



## 夏期の気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意！

\*周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクをはずしましょう。

(屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時)



ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！



マスク着用時は・・・

- ・激しい運動は避けましょう。
- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

## 熱中症は予防が大切！

### 暑さを避けましょう！

- ・涼しい服装を心掛け、日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動し、水分を補給しましょう。



### のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう！



- ・1日あたり1.2リットルを目安とし、1時間ごとにコップ1杯の水分を摂取しましょう。
- ・入浴前後や起床後もまず水分を補給しましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

#### アルコールで水分補給はできません！

\*アルコールは、尿の量が増えて、体内の水分を排泄してしまいます！



#### 塩分の摂り過ぎ にも要注意！

\*高血圧の人は、特に注意しましょう！

### エアコン使用中も こまめに換気をしましょう！

- ・窓とドアなど2か所を開放。
- ・扇風機や換気扇の併用。



### 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう！

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動しましょう。(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェックを行いましょう。
- ・体調が悪い時は、無理せず、自宅で静養しましょう。

急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で身体を動かす際には特に注意しましょう！



# 親子de体操

## ヒールタッチ

### ◆やりかた

- ①右足のかかとを軸足の前に上げ、左手でタッチする。
  - ②右足を横後ろに上げ、右手でタッチする。
  - ③右足のかかとを軸足の後ろに上げ、左手でタッチして下ろす。
- ※左足も同様に行う。

### これもやってみよう！

・さわっているところを見ながらやってみよう。



\*①～③で1セットとして20秒間、10セットを目標にしましょう！

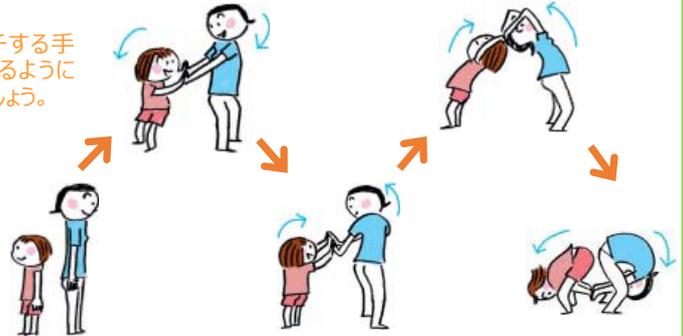
## 後ろでタッチ

\*リズムよく、できるだけすばやく3回連続して繰り返しましょう！

### ◆やりかた

- ①背中あわせになって少し間をあけて足を開いて立つ。
- ②2人同時に同じ側に振り返って、手のひらどうしをタッチ。続いて反対側にひねってタッチする。
- ③次に両手を頭上に上げてからだをそりながら手と手をタッチする。
- ④最後は前屈してまたの間から両手を出して、お互いの手と手をタッチする。

\*タッチする手を見るようにしましょう。



(公財) 日本レクリエーション協会「子供の体力向上ホームページ」より

## みやぎベジプラスおすすめレシピ♪

### 野菜クレープ



～野菜がある毎日とちよっとの減塩で健康プラス！～



\*宮城県では、「野菜!あと100g」、「減塩!あと3g」を目指し、「ベジプラス 100&塩eco」を推進しています。

エネルギー 243kcal  
食塩相当量 1.2g  
野菜量 50g

### 野菜が苦手な子どもも

クレープ生地で包むので、

モリモリ食べてくれます！

クレープ生地に、好きな具材を入れて巻いて食べましょう！

### ◆材料(2人分)◆

ロースハム	4枚
レタス	1枚
トマト(中サイズ)	1/2個
スライスチーズ	2枚
卵	1個

### 【クレープ生地】

★薄力粉	大さじ2
★牛乳	75cc
★卵	1/2個
★サラダ油	小さじ1

### ◆作り方◆

- ①小鍋に湯を沸かし、ゆで卵(固ゆで)をつくる。ゆで卵を薄く輪切りにスライスする。
- ②トマトを薄く輪切りにスライスする。
- ③大きなお皿にロースハム、レタス、トマト、スライスチーズ、卵を並べておく。
- ④クレープ生地をつくる。

【クレープ生地】\*小さめのフライパンがおすすめです。

- ①お椀などに★の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油をひき(テフロン加工のフライパンでは不要)、①の生地をフライパンに入れ、フライパンを回しながら生地をフライパン一杯に薄く伸ばしていく。
- ③火を中火にして、生地のまわりが乾いてきたら弱火にする。
- ④生地の周りをへらなどで軽くはがし、へらや菜箸などで生地をそっと持ち上げて裏返す。
- ⑤裏面を弱火でしばらく焼いたらクレープ生地のできあがり。

みやぎベジプラスおすすめレシピ集 みやぎベジプラスレシピ 検索

(富谷市健康推進員会考案のメニューです。)

発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503 (直通)

ホームページ <http://www.pref.miyagi.jp/oshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>



©宮城県・地プロダクション