

豆知識 熱中症について

熱中症は、環境の暑さや体内の熱さから起こる症状です。

*** ~ * ~ * 熱中症の主な症状 * ~ * ~ ***

熱けいれん	腹筋や四肢などに痛みを伴ったけいれん（※腹痛がみられることもある）
熱失神	数秒程度のけいれん
熱疲労	めまい、疲労感、頭痛、吐き気、おう吐など（※これらの症状が重なりあって起こる）
熱射病	意識障害、過呼吸、手足が動かない、おかしい行動など（※熱疲労の症状に重複して起こる）

※熱中症は初期対応が大切です。とくに、意識に混濁が見られたり、反応がないときは、すぐに救急車を呼び対処しましょう。

乳幼児の熱中症に要注意

体温調節がうまくできない乳幼児は熱中症の危険がいっぱい。

ベビーカーでの外出時もアスファルトの照り返しで体温は急上昇。閉めきった部屋も夏場は注意が必要です。

特に危険なのが自動車内で、夏場は数分で50度以上に急上昇することもあり、死亡事故も相次いでいます。車内などへの乳幼児の放置は絶対にやめましょう。

熱中症を防ぐポイント

- ① 通気性のよい服装やつばの広い帽子や日傘で暑さを避ける
- ② 水分をこまめに補給する
* 15分~1時間おきに水分をこまめにとる
- ③ 気温が高い日、蒸し暑い室内、無風などの場所に注意する
- ④ 寝不足や体調不良のときの運動は注意する
- ⑤ 気温が35度以上のときは、原則として運動は控える
- ⑥ バランスのとれた食事をする
* ミネラルや水分を含んだ野菜や果物などの食品をとる（※きゅうり、トマト、とうがん、しそ、すいか、メロン、なしなど）

広野町図書室 新着・おすすめ本のご案内

一般書	
タイトル	著者
賢い子が育つ部屋づくり	
天地明察	沖方 丁：著
身近な両生類・はちゅう類観察ガイド	関 慎太郎：写真・文
大人が楽しむアサガオ BOOK	田旗 裕也：著
1Q84 BOOK3	村上 春樹：著
真昼なのに昏い部屋	江國 香織：著
ラスト・チャイルド	ジョン・ハート：著
俺の妹がこんなに可愛いわけがない 6	伏見 つかさ：著
しがみつかない死に方	香山 リカ：著
小暮写真館	宮部 みゆき：著
桐島、部活やめるってよ	朝井 リョウ：著
あなた明日の朝お話があります	中場 利一：著
姑の言い分嫁の言い分	今井 美紗子：著
奇妙な寶銭	澤田 ふじ子：著
失敗しない梅干し・漬け物	今泉 久美：著
謹訳源氏物語 2	紫式部：著
だれが産むか	橋口 いくよ：著
親子で楽しむアウトドア料理	太田 潤：著
Nのために	湊 かなえ：著

児童書	
タイトル	著者
魔使いの過ち 上	ジョゼフ・ディレイニー：著
魔使いの過ち 下	ジョゼフ・ディレイニー：著
ルルとララのシャーベット	あんびる やすこ：作
パンパカパーンふっくらパン	野中 柊：作
ずるやすみにかんぱい!	宮川 ひろ：作
ちっちゃなトラックレッドくん	みやにし たつや：作
アリス・イン・ワンダーランド	T.T. サザーランド：作
風の陰陽師 1 きつね童子	三田村 信行：作
風の陰陽師 2 ねむり姫	三田村 信行：作
風の陰陽師 3 うろつき鬼	三田村 信行：作
風の陰陽師 4 さすらい風	三田村 信行：作

『親子で楽しむ アウトドア料理』

太田 潤：編

バーベキューやキャンプでの料理は主に肉や野菜などを煮るか焼くだけになりがちですが、実は簡単に作れて美味しいアウトドア料理の種類はたくさんあります。

そこで普段料理をしないお父さんや子どもたちも参加できる料理を中心に集めていますので、作業を通じて子どもたちも調理の興味が湧いてくるかもしれません。

本書では、家族みんなで楽しく参加できることを目指し、アウトドアの達人が教える家庭でも使える料理の簡単な裏ワザやコツが満載の一冊です。

『失敗しない 梅干し・漬け物』

今泉 久美：編

漬け物の定番、梅干しやぬか漬け・白菜漬けなどのレシピをプロセス写真付きで分かりやすく紹介されています。また、これらの漬け物を使った料理レシピも豊富に掲載されています。

本書では、家庭で漬け物を手軽に美味しく漬けられる方法にこだわり、定番の漬け物は作り方や作業のタイミング・失敗しないコツを写真付きで手順を追って詳しく解説しています。この他にも果実酒や肉・魚介類のみぞ漬けなどご飯のおかずになる保存食も掲載されています。

三橋様より図書 367 冊の寄贈をうけました。

ありがとうございました

9月の読み聞かせのご案内

☆9月3日(金)

午前10時30分から

児童図書室にて開催します。



8月の休室日のご案内

10日(火) 17日(火) 24日(火) 31日(火)

■お問い合わせ先 広野町図書室 ☎ 27-3211



豚肉と野菜のピザ風

作り方

- ① トマトは洗って、薄い半月切りにする。
- ② ピーマンは種をとって輪切りにする。
- ③ 玉ねぎはスライスする。
- ④ さやいんげんは薄くスライスする。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、豚肉をひろげながら並べる。塩、こしょう、ケチャップを塗り、トマト、玉ねぎをのせる。
- ⑥ 中央にかけ、豚肉がかたまったら弱火にして、ふたをして3~4分蒸し焼きにする。
- ⑦ ピーマンとさやいんげん、ピザ用チーズをのせふたをし、さらに3~4分蒸し焼きにする。



材料(2人分)

- 豚ももスライス.....200g
- トマト.....1/2個
- ピーマン.....1個
- 玉ねぎ.....1/4個
- さやいんげん.....2本
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- ケチャップ.....大さじ2
- ピザ用チーズ.....40g
- オリーブ油.....小さじ2

※豚肉は、夏バテを防止する効果や筋肉や神経の疲労を回復させる働きがあります。

※トマト、ピーマン、玉ねぎ、さやいんげんには、ミネラルやビタミンなどが豊富に含まれています。また、疲労を回復する効果もあります。