



熱中症は暑い環境で体温調節がうまくできなくなることで起こり、めまい・吐き気・頭痛・失神などの症状が現れます。重症化すると命に関わることもあります。

熱中症の疑いによる救急搬送状況 (令和7年6月1日～9月30日)
鹿兒島県 1,756人
大隅曾於地区 137人 (県内で3番目に多い)

高齢者は特に注意!!

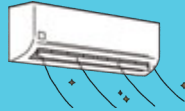
体内の水分不足 体内の水分量が少なく、さらに尿として水分が失われます	暑さに対する感覚機能の低下 加齢により、暑さやのどの渇きの感覚が鈍くなります	暑さに対する調節機能の低下 身体に熱がたまりやすく、心臓などへの負担が大きくなります
---------------------------------------	---	---

熱中症の予防方法

食事と十分な睡眠が大切です。朝食をしっかりとりましょう。夜間には体内の水分が500ml使われます。



部屋の温度を確認し、エアコンや扇風機を使用しましょう。
室温：28℃以下
湿度：50～60%が目安



室内の風通しをよくしましょう。
・窓やドアなど2か所を開ける
・換気をして屋外の涼しい空気を入れる



こまめに水分・塩分を摂取しましょう。1日あたり1.2ℓが目安です。



熱中症の4割は自宅で発生します

お問い合わせ

▶ 次回は「そおくらしの保健室」について掲載します。お楽しみに。

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。

みんなの学校給食レシピ

魚の曾於茶みそマヨ焼き

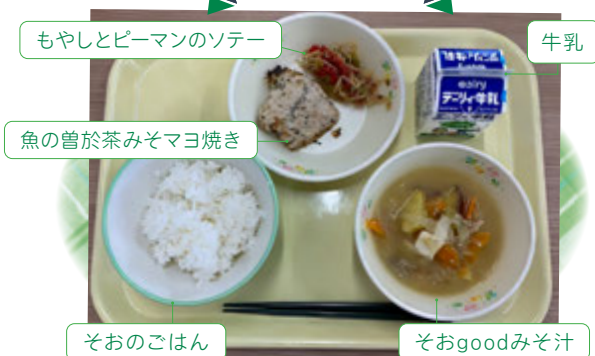


材料 (5人分)
魚……………5切れ

【曾於茶みそマヨソース】
マヨネーズ……………大さじ4
おろしにんにく……………少量
粉チーズ……………大さじ1と小さじ1
米みそ……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1
せん茶……………小さじ1



献立名



作り方

- (1) 曾於茶みそマヨソースの調味料をすべて混ぜ合わせる
- (2) 魚に(1)で下味をつける
- (3) オーブン(250℃余熱15分焼く)または、魚用グリルかフライパンで、火がとおるまで焼く

●●●アレンジ●●●

曾於市の特産品である「お茶」をみそマヨソースと合わせました。鶏肉などとも相性抜群のソースです!