

# 筑波地域包括支援センター

かわら版★

令和2年7月1日第27号

☎029-828-5806

## 熱中症の季節がやってきました。

毎日暑い日が続きます。今年は、コロナウイルス感染症でマスクの着用が浸透している状況ですが、気温湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人との距離が2メートル以上とれる場合、マスクは外しましょう。又負荷がかかる作業や運動時は、適宜周囲との距離を取ったうえでマスクはせず、休憩を取りましょう。

## 「べた」「だる」「ふら」「いた」に注意

脱水状態に進行したサイン

「べた」は首筋をさわるとべたべたした感じになる。

「だる」は何となく見た感じ元気がない。

「ふら」はめまいや立ちくらみ、ふらついているように見える。

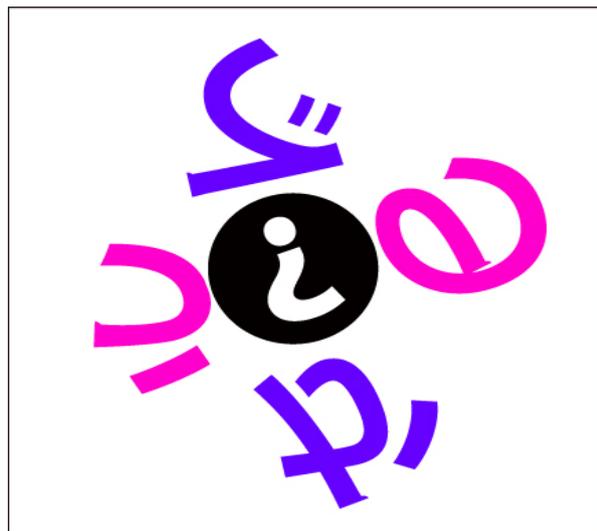
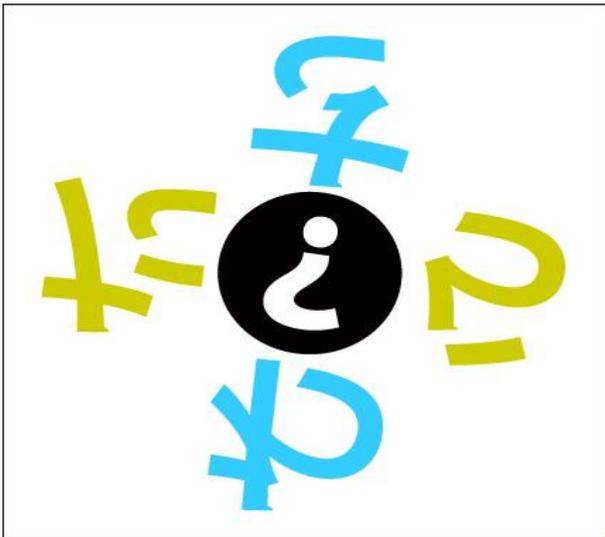
「いた」足がつる、頭痛。

サインが出たら、涼しい所へ移動し、スポーツドリンク等水分補給・首、脇を冷やすようにしましょう。



## 【クイズに挑戦】

裏返し、左に回転した下の簡単クロスワード問題。縦横のひらがなが交差する箇所●に同じ「かな」1文字が入ります ※答えは一番下にあります。



## 夏野菜～きゅうり



96%が水分で成り立っていきゅうりは、紀元前 4000 年前から、メソポタミアで栽培されていた野菜で、暑い時期の健康維持や水分補給に重宝されていました。  
簡単な食べ方をご紹介します。

用意するもの:きゅうり 1 本、ちくわ 5 本、ビニール袋 1 枚  
ほんだし適宜、ごま油少々

- ①きゅうり、ちくわそれぞれ乱切りにし、ビニール袋へ入れる。
- ②ほんだしを適宜入れ袋の上から軽くもみ込む。20 分ほどお

いて、味を調整しごま油を加えていただきます。 答え左(か)右(え)