



☆ 夏休み、子どもには規則正しい生活を ☆ ☆ ～ぐっすり・すやすや運動実施中です～ ☆

若年世代では、平日と比べて、休日は起床時刻が2～3時間遅くなるといわれています。体内時計は、起床直後に太陽の光を浴びて1日の時をリセットします。光による朝のリセットが遅くなると、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。そのため、夜ふかしが頻繁に行われると体内時計がずれ、睡眠時間の不規則化や夜型化を招く悪循環になってしまいます。また、寝床に入ってから、スマートフォンなどによるメールやゲームなどに熱中すると、目が覚めてしまい、さらに、就寝時間が遅くなってしまいますので注意しましょう。

こうした睡眠リズムの乱れは夏休みなどの長期休暇後に大きくなり、休日後、登校日の朝の覚醒や起床を困難にさせることになります。夏休みは、ラジオ体操などに参加し、眠たくなるタイミングを逃さないように夜ふかししない生活を家族みんなで心がけましょう。



保健師・栄養士による 健康・栄養相談のご案内



「熱中症から身を守りましょう！！」

私たちの体には、暑くなると末梢の血管を広げたり、汗をかいたりして体温を下げようとする調節機能が備わっています。しかし、高温多湿によりこの調節機能がうまく働かなくなると、体内に熱がこもり、やがてめまいや意識障害などの症状があらわれます。その状態が「熱中症」です。炎天下の屋外だけでなく、暑ければ屋内や夜間でも発症します。

＜熱中症のおもな症状＞
めまい、失神、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、倦怠感、嘔吐、高体温、けいれん、意識障害

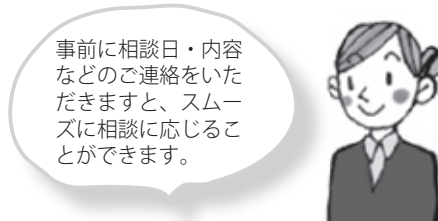
★意識がない場合はすぐに救急車を呼び医療機関へ
★意識がある場合は涼しい場所へ避難し、衣服をゆるめ、体を冷やして様子をみましょう

＜熱中症予防のポイント＞
①水分補給をこまめに（大量の汗をかくときはスポーツドリンクまたは経口補水液1リットルの水に食塩1～2g、砂糖40gがおすすめです）
②涼しい服装 ③エアコンや扇風機を上手に活用 ④暑さに備えた体力づくり（ウォーキングなどで汗をかく習慣を）⑤体調にあわせて行動する。二日酔いや食事抜きで暑い環境に出ることは避けましょう。

8月の健康相談

6日（水）山南住民センター
13日（水）春日住民センター
14日（木）柏原支所
18日（月）氷上保健センター
※「減塩相談」を同時開催（要予約）
20日（水）市島支所
27日（水）青垣住民センター

[受付時間] 午前9時30分～11時
※予約優先 / 予約は健康課へ
☎健康課（氷上保健センター内）
☎82 - 4567



丹波市夜間健康相談ホットライン

フリーダイヤル [相談時間] 午後7時～午前0時
☎0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

Recipe No.64 “たんば” 食育クッキング HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350g》
☆オクラとイカのカレー炒め

*材料（2人分）	*つくり方
オクラ 10本	①イカは1.5cm幅に切りそろえ、カレー粉をまぶしておく
イカ 100g	②オクラはヘタを切り落とす
カレー粉 小さじ1/2	大きいものは斜めに切る
ニンニク 少々	③フライパンに油とみじん切りにしたニンニクを入れて、香りがたつまでゆっくりと炒める
油 大さじ1/2	④①のイカを入れて炒め、色が変わってきたら、②のオクラを入れて炒め合わせる
塩・コショウ 少々	⑤オクラに火が通ったら、塩・コショウで味を調える

★栄養士からの一言★
オクラのぬめり成分は、水溶性の食物繊維によるものです。整腸作用やコレステロールを排出したり、消化吸収速度を抑えて、血糖値の急な上昇を抑える働きがあります。

1人分：エネルギー 96kcal 塩分 0.7g

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

短縮ダイヤル # 7500

[利用時間]
平日：午後6時～翌午前8時30分
土日祝日：24時間

ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは
☎078 - 382 - 3566

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」8月の当番医（敬称略）

（平日夜間）丹波市午後8時～10時応急診療室（柏原日赤） ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						（休日昼間） 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
				1 宮崎直之 （外科）	2	3 田中庸生 （外科）
4 田中 潔 （内科）	5 長澤 進 （内科）	6 松本好弘 （小児科）	7 柏原日赤	8 上田明德 （外科）	9	10 田中 潔 （内科）
11 中澤 敏 （内科）	12 久保田孝則 （内科）	13	14	15	16	17 高見啓央 （内科）
18 野上壽二 （内科）	19 船坂真里 （外科）	20 平島 頭 （整形外科）	21 柏原日赤	22 三浦博幸 （内科）	23	24 野上壽二 （内科）
25 里 博文 （皮膚科）	26 上田明德 （外科）	27 中川泰洋 （内科）	28 柏原日赤	29 芦田 孔 （内科）	30	31 柳浦敬子 （整形外科）

※休日応急診療所へ来院前には☎72 - 2480 までお電話ください。

みんなで守ろう！

地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診療はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎72 - 2255）まで。

網かけの印は休日診療所で受診してください。