

とき	ところ
8月6日(休)	弁天苑
8月20日(休)	松寿苑
8月27日(休)	松南苑
9月1日(火)	新町福寿苑
9月2日(水)	つるかめ苑
9月17日(休)	恵寿苑
9月24日(休)	高見苑
9月29日(火)	天美荘

【問】地域保健課  
 【時】二所 左表参照、午後1時30分～2時30分【対】60歳以上の市民【備】マスクを着用してお越しください。

看護師による健康相談



歯科健康相談

お口のことで気になることはありませんか。歯科医師や歯科衛生士による相談を受けることができます。  
 【時】8月17日(月)午後1時30分～【所】市立保健センター【定】6人【申】問地域保健課



マサキクリニック  
 院長 田中 勝喜

【新型コロナ感染予防の為に新しい生活様式】  
 における熱中症予防について

感染防止にマスクの着用は欠かせませんが、マスク着用は熱中症にかかりやすくなります。今夏は、十分な感染症予防を行いながら、熱中症予防をこれまで以上に心掛けてください。

熱中症予防行動の留意点

屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所でマスクをはずして休憩することも必要です。

感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動してください。

のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう(一般的に、食事以外に1日当たり1.2リットルの水分の摂取が目安とされています)。激しい運動、作業を行ったとき、多くの汗をかいたときは塩分も補給しましょう。

♥ 献血にご協力を

【時】【所】9月8日(火)  
 河内松原駅前  
 午前10時～午後4時30分  
 ※400ml 献血のみ  
 【問】松原市社会福祉協議会  
 (☎333-0294)

Menu

ヘルスマイト(松原市食生活改善推進員)がおすすめ!今月のレシピ

～ごはんを美味しく食べよう～

あじと豆腐のカレー炒め

【材料】(4人分) あじ(3枚おろし)2尾、木綿豆腐1/2丁、パプリカ1個、玉ねぎ1/3個、しめじ120g、A(薄力粉・カレー粉各小さじ1)、塩・こしょう少々、サラダ油大さじ2、B(ウスターソース・ケチャップ各大さじ1、カレー粉小さじ1/2、水大さじ1/2)、パセリ(みじん切り)適量

【作り方】①あじは3等分のそぎ切り、豆腐は水切りし8つに切る。塩・こしょうをふり、Aをまぶす。②玉ねぎは薄切り、パプリカは棒状に切る。しめじは小房に分ける。③フライパンに半量の油を熱し、①を両面焼き、取り出す。残りの油を加え、②を炒め、あじ、豆腐を戻す。④Bで調味し、器に盛り付けパセリをふる。



食事バランスガイド  
 副菜1SV  
 主菜1SV



【問】地域保健課