



朝ごはん 食べていますか？

今月は食育月間です！この機会に朝食を見直してみましょう！

朝食はどうして必要？ ～朝ごはんはとても重要～

脳は主にブドウ糖をエネルギーとして使っています。脳は寝ている間も昼間と同じように働いているため、空腹な状態で起きた朝の脳はエネルギー欠乏状態となっています。朝ごはんを食べることで活動するためのエネルギーを確保し、睡眠中に下がった体温と血糖値を上げることができます。

朝ごはんを食べる時間を作ろう！

朝ごはんを食べるためにも夜更かしをせず、少しでも早く寝て、10分早く起きてみましょう

朝ごはんを作るためのワンポイント！

前日に蒸した野菜(または炒めた野菜)を味付けする前にストックしておきましょう。

どうしても調理する時間がないときは――

パンやシリアル、納豆、チーズ、ヨーグルトをストックしておきましょう。

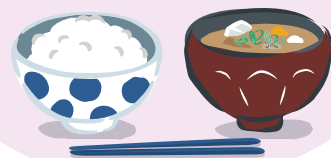
食育とは・・・

2005年6月に食育基本法が制定されたことをきっかけに毎年6月は食育月間となっています。さまざまな経験を通じて食に関する知識と、バランスの良い食を選択する力を身に付け、健康な食生活を実践できる力を育むことを食育といいます。

忙しい朝に！

「手軽に野菜がとれる味噌汁」

前日にストックした蒸し野菜(または炒めた野菜)をお湯に入れて味噌を溶くとあっという間に具沢山味噌汁が完成！
どんな野菜を入れるかは前日の材料次第です！



暑い夏を元気に過ごす！

熱中症にご注意ください

幸手市の令和4年度の熱中症による救急搬送 47 件



熱中症とは

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。

・熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉痛、筋肉のこむら返り
症状が進むと…頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感



熱中症の予防のために

・こまめに水分補給

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分補給

・暑さを避ける

扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
吸湿性・速乾性のある通気性の良い服や日傘や帽子の着用
天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



熱中症が疑われる人を見かけたら

・主な応急処置

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
水分、塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給
※自力で水が飲めない、応答がおかしいときはすぐに救急車を呼びましょう



ひんやり クールオアシス事業実施中

冷房設備がある市内公共施設では、外出時気分が悪くなった際に避難できる場所を提供しています。
対象施設は市ホームページをチェック！
※右記ポスターが目印です。



問合せ 健康増進課

☎(42)8421



また、長時間にわたってスマートフォンなどのメディア機器を使用することで近視や内斜視を発症しやすいと言われています。6月10日は、メディア機器を使うときの約束事を考える機会にしてみたいかがでしょうか。

る機械です。弱視は、早期発見すれば、ほとんどが治療により改善します。そのため、3歳児健診での視覚検査で精密検査の対象となった場合には、早めに眼科を受診することが重要です。

生まれただけの赤ちゃんは、お母さんの顔がぼんやり見えるくらいの視力ですが、3〜5歳をピークに発達し、6歳で成人と同等になることから、「6歳で視力1.0」は大切な節目と言われています。そこで、6月10日が「こどもの目の日」として制定されました。

幸手市の3歳児健診では、従来の問診に加え、子どもでも簡単に検査ができる「スポットビジョンスクリーナー」というスクリーニング検査機器を使用しています。

スポットビジョンスクリーナーは、屈折異常や斜視などから引き起こされる弱視を検出することができます。

