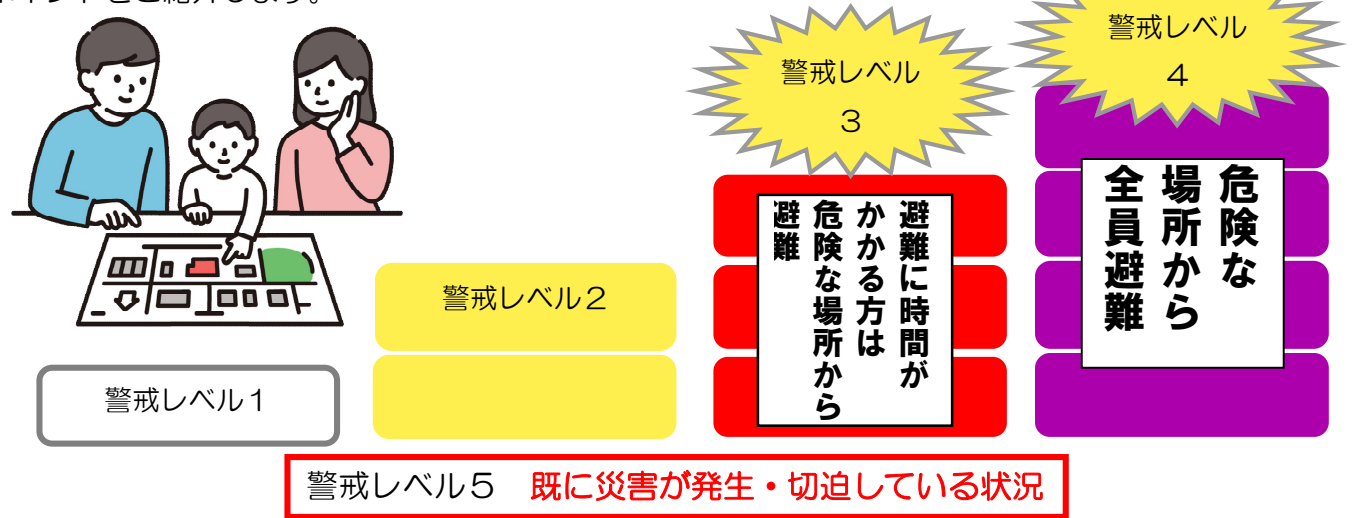


てごてごふれあいニュース8月号

皆様、こんにちは。夏本番となりましたね。今年の夏も、最高気温 40℃を超える場所もあるようです。「指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)」(北広島町まちづくりセンター・北広島町図書館など)を利用して、夏を乗り越えたいところですね。さて、夏は暑さだけでなく、災害も心配な時期でもあります。

災害に備える

例年、梅雨から秋にかけて自然災害が増えるこの時期に、いざという時のために普段から備えておきたいポイントをご紹介します。



防災リュックを準備しましょう
避難するときに、すぐ持ち出せる防災リュックを用意しておきましょう。お子さんの年齢によって、災害時に必要なものも変わるため、必要な物品を用意しましょう。

大人の防災グッズに+α

ミルクの備え

- ☐ ミルク(粉、キューブ、液体)
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 紙コップ
- ☐ 使い捨てのスプーン

おむつの備え

- ☐ おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ ゴミ袋

※ おしりふきは手を拭いたり様々な用途に使えるので多めに準備しておくで安心です。

離乳食の備え

- ☐ びん詰
- ☐ レトルトの離乳食



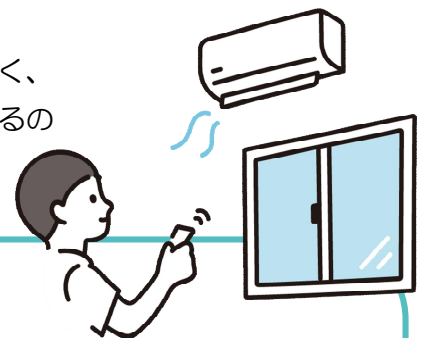
各避難所に準備されている食料品は、乳幼児にあわせたものではなく、数に限りがあります。ミルクや離乳食、おむつなど、お子さんにあわせたものを準備しておきましょう。

マイ・タイムライン

台風・大雨などの風水害から自分や家族の命を守るための「防災行動計画」のことです。自分や家族の取るべき行動について、「いつ」「誰が」「何をするのか」「避難開始のタイミング」などをあらかじめ決め、時系列に整理します。いざというとき、慌てずに避難を行うときの手助けになります。「ひろしま マイ・タイムライン」では、スマホやPC、様々な状況について考えることができます。

しっかり休んで、夏を元気に乗り切りましょう

毎日が暑く身体が疲れてしまいますね。日中の暑さのほかに、夜の気温が高く、寝苦しくて目が覚めてしまうなど、夜間の休息が十分にとれていない方もいるのではないのでしょうか。



しっかり休むためのポイント

- ①湯船につかる。
湯船につかって適度に汗をかきましょう。入浴前後には、水分補給を忘れずに。
- ②寝室を涼しくする。
冷房機器を使い、快適な睡眠環境を作りましょう。風は直接体に当たらないように調整しましょう。一晩中冷房機器をつけておくことがおすすめ。
- ③通気性のよい寝具・衣服を使う
汗が蒸発できないと寝苦しさの原因となり、睡眠を妨げます。衣服や寝具は綿や麻などの通気性、吸水性のよい素材を選びましょう。

夜は、日中の疲れ・不調が出やすい時間

日中は身体の不調がなくても、体内の水分や塩分のバランスがゆっくり崩れていき、時間が経った夜に、熱中症の症状が現れることがあります。水分補給や身体を冷やすなど、対応してください。

歯科保健センター 歯科衛生士から

歯と口のおはなし

夏に多い、子どものむし歯の原因とは・・・

熱中症対策として「こまめな水分補給」は大切です。屋外での活動やスポーツをした後、汗とともに失われる水分や電解質を補うスポーツドリンクは手軽で便利な飲み物です。しかし、そのスポーツドリンクが原因でむし歯になってしまうケースが年々増えています。

スポーツドリンクには「糖分」と「酸」がたくさん入っている？

実は、市販のスポーツドリンクには汗で失われる電解質に加え、飲みやすさやエネルギー補給を目的として多くの糖分が含まれています！
口の中に「糖」が残っていると、むし歯菌が「酸」を作り出し、歯の表面を溶かし始めます。さらに、スポーツドリンクの中には「クエン酸」などが入っておりスポーツドリンク自体が酸性のため、飲んだ直後から口の中は酸性になってしまいます。つまりスポーツドリンクはむし歯の原因となる「糖」と「酸」の両方を含んでおり、お口にとってかなりのリスクになっています。

～スポーツドリンクを飲むときの注意点～

- ◎必要な時だけ飲む
(運動中や大量に汗をかいたときに限定し普段の水分補給は水やお茶に)
- ◎飲んだらうがいをする(飲み終わった後は口の中の酸や糖を洗い流す)
- ◎ダラダラ飲まず短時間で飲みきる(口の中が酸性なる時間を短く)
- ◎寝る前は控える(就寝中は唾液の分泌が減るためむし歯のリスクがあがる)



スポーツドリンクを適切に利用し、夏場の体調管理に役立てましょう！

