



## 熱中症を予防しよう！

殺人級、災害級とも言われ、毎日のように熱中症のニュースを見聞きします。普段から注意して今年の猛暑を乗り切りましょう！

### ※暑さを避ける・身を守る

- ・扇風機やエアコンで温度を調節しよう。
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用する。
- ・天気の良い日の日中は外出を避ける
- ・屋外では日傘や帽子を着用しよう。

### ※体の蓄熱を避けるために

- ・通気性、保湿性、速乾性のある衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオル等で体を冷やす。

### ※熱中症が疑われる場合

- ・自力で水が飲めない、意識が無いなどの時はためらわずに救急車を！

### ※水分をしっかり摂ろう

- ・熱中症予防に欠かせないのは水分補給。
- ・のどが渇いたと感じる時はすでに脱水が！
- ・入浴や就寝中も要注意！

### ※水分補給ができる食べ物

※スイカ、キウイフルーツ、パイナップル等は水分とカリウム補給にも！ スイカに塩はグッド！

### ※欠食は絶対ダメ！

※食事を抜くとさまざまな栄養素が不足。特に朝食は夜に失われた水分や栄養を補い、日中に失われる塩分をあらかじめ補える。



ルール

NO.41



民泊を受けていると、実にさまざまな子たちがやって来ます。発達障害の子や偏食の子たち、いろんなバックグラウンドも含めてそれらは想定内。

先日我が家に来た中学生から聞いた話にはびっくり！ 同級生の中に、ご飯と牛乳以外は全く食べない子（男子）がいるというのだ。給食でも副菜はまったく口にせず、ご飯を牛乳で流し込むのだという。育ち盛り、食べ盛りの中学生男子だよね。にわかには信じられない話ではあった。私が今まで見聞きした食の問題を抱える人たちの中でも度肝を抜かれるほどの案件ではある。

彼の育った家庭環境など全くわからないので軽々には言えないが、お母さんは相当にご苦労されたことだろうと思うのと、彼の育ちに関わってきたすべての関係者の悩みは相当なものであったろうと想像できる。おそらく医師やカウンセラーも関わってきたかもしれないし、何か言うのはよそう。彼にとっては何の問題もないことなのかもしれないから。

お別れの時に彼を紹介してもらったけど、少し小柄なだけで普通の中学生で、友だちとふざけている姿に少し安堵もしたのでした。

「人は米と牛乳だけでも育つんだなあ！」というのが私の正直な感想だ。タンパク質だ、ビタミンだ、ミネラルだ等というのが虚しくなってくる。

我が家にやって来て、「肉をがっつり食べたいです！」と言って足りないほどに食べつくす男子や、何でも美味しいと言ってきれいに平らげる女子たちを見るとホッとするのでした。 (平山)