

## ご存知ですか？

## さまざまな場面で起こる熱中症

翌日熱中症の症状としては、頭痛、吐き気、だるさ、発熱などがあります



### 車内の温度を下げるには

車から出て戻ってくると、ものすごい熱気で、高温になっています。そこで、車内の熱気を逃がして、効率的に温度を下げる方法をご紹介します。エアコンが効くまでの間、窓を全開にしましょう。また、ドアを開け閉めして空気を入れ替えるのも良いですよ。特に、対角線の窓やドアを開けると、より効果的です。さらに、暑さ対策用のシートカバーの使用もおすすめです。

暑い時期、警戒しなければならないのが熱中症ですが、次のようなケースや場所でも起こることがあるので、十分注意しましょう。

### ●翌日熱中症

暑さと疲労が蓄積したものが翌日に熱中症の症状としてあらわれることがあります。体内の水分や塩分が不足した状態が続くと、汗をかけず、体にたまった熱を逃せなくなることが原因だそうです。翌日以降も普段どおり、食事や水分がしっかりとれているかが重要です。

### ●車内熱中症

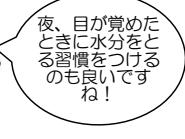
輻射熱を受ける車内では、ドライバーが想像以上に水分を消費している場合が多く、エアコンの使用で車内が乾燥しているため、熱中症の危険が。気づかないうちに脱水症状になる「隠れ脱水」になることも。隠れ脱水を防ぐには、こまめな水分補給と適度な休憩を心掛けましょう！



ちなみに、利尿作用のあるコーヒーや緑茶はおすすめしません。水や麦茶、スポーツドリンクのほか、塩分が入った飴も良いですよ！



スポーツや草むしりなど、暑いなかで活動したときは、常に「熱中症になるかも」ということを頭において、十分な水分や塩分補給をおすすめします。



夜、目が覚めたときに水分をとる習慣をつけるのも良いですね！

## かんたんレシピ

## ゴーヤと厚揚げの昆布和え

厚揚げ豆腐を入れることでボリュームが増えて食べ応えのある一品に。塩分も摂れて夏バテ&熱中症対策にも抜群のメニューですよ！



①ゴーヤは縦に2等分して種を取り、5ミリ幅に切る。厚揚げ豆腐は食べやすい大きさに、茗荷は2等分して斜め薄切りに切る。

②フライパンにごま油を熱し、ゴーヤと厚揚げを炒める。

③②の火を止め、塩昆布、茗荷、いりごまを加え、軽くあえて器に盛りつけ、ごま油(分量外)を回しかける。

※塩昆布などを混ぜて少し置くと味が全体になじみます。  
※ゴーヤの苦みが苦手な場合は、塩もみしてサッと水洗いしてからしっかり炒めることで、苦みが和らぎます。

### 材料

(2人分)

- ゴーヤ…1/2本、厚揚げ豆腐…120g、茗荷…1個、塩昆布…7g
- いりごま…小さじ2、ごま油…大さじ1

## Chottoいいかも

### ■ポイントカードを整理する

つつい溜まってしまいうポイントカード。すべて把握していますか？すべて出して整理してみましょう。期限が切れたモノ、使わなくなったモノは処分！スマホのアプリに会員バーコードがついている場合も手放していいかも。街歩きなどで、たまにしか使わないカードはまとめて家に置き、外出時に持ち出すと良いですよ。

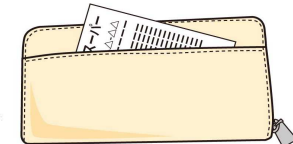


お札や小銭が入るカードケースも！食費や日用品用など、家計を分けるときにも便利です。

使用頻度が高いポイントカードを厳選してカードケースにまとめるのも手です。1枚1枚が判別しやすく、出し入れがラクなタイプがおおすすめです！

### ■レシートは財布の中に入れない！

レシートも財布の中が雑多になり、財布がふくらむ要因に。中身がわかる小さなクリアケースなどに入れるようにすると、便利。財布もスッキリします。



財布に外ポケットがあれば、そこに入れるとお金やカード類と分けられて、中が雑多になりません。

### ■財布のポケットには必要最低限のカードを

よく使うキャッシュカード、クレジットカードなどを1枚ずつポケットに入れることで、出し入れもラクチンになります！

### ■小銭は溜めずに積極的に使う

今やスマホ決済も増え、小銭を使う機会も減りましたが、現金オンリーの個人店もあるので、積極的に使いましょう！スーパーやコンビニに設置されている募金箱に寄付するのも良いですね。

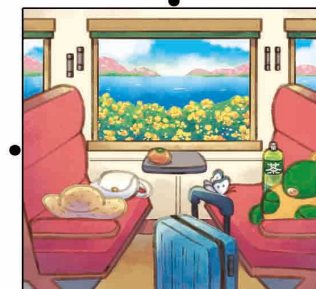
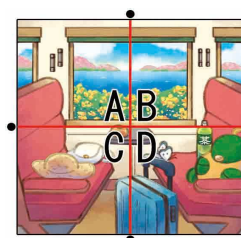
### ■お札は種類ごとにに入れる

さまざまなお札が混在していると、今いくらあるのか把握できないことも。帰宅後、レシートを整理するついでに、お札の種類ごとに揃えて入れることで、頭の中も整理できます。



整理された財布を見ると、なんだか気持ちもスッキリしますよ！

## 間違い探し



左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで答えてください。

答えは左下にあります。