

ジカ熱・デング熱の感染源 ヒトスジシマカに注意！



蚊に刺されることで感染します

ジカウイルス感染症（ジカ熱）やデング熱の原因となるウイルスは、それらに感染した人の血を吸った蚊（日本ではヒトスジシマカ）の体内で増え、その蚊がまた他の人の血を吸うことで感染を広げていきます。

感染してもすべての人に症状がでるわけではありませんが、発熱や関節の痛み、発疹が出るといった症状が1週間ほど続きます。

蚊に刺されない！

蚊がいそうな場所に行くときは、肌を露出せず、虫除け剤を使用したり、長袖・長ズボンを着用して蚊に刺されないようにしましょう。

蚊をできるだけ発生させない！

ヒトスジシマカは、空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりを好んで卵を産み付けます。住まいの周囲の水たまりを無くすことで蚊の数を減らすことができます。

催し名	月日	時間	費用など	内容など
健康相談	7月12日(火)	13時30分～14時30分	無料 (申込不要)	内容＝保健師による個別健康相談、血圧測定、検尿 対象＝40歳以上

海田町手話入門講座

これから手話を学習しようと考えている人や、手話に興味のある人を対象とした入門の講座です。

日時◆7月25日(月)～毎週月曜日(全18回) 13時30分～15時30分
場所◆福祉センター 講師◆広島県ろうあ連盟 定員◆20人(先着順) 参加費◆3,240円(テキスト代)
申し込み◆22日(金)までに、福祉センターへ ※土・日曜日、祝日は除く。

海田町の郷土料理を作ろう！

海田町の郷土料理を作って、みんなといっしょに食べよう。

日時◆7月28日(木) 11時～13時
場所◆福祉センター
講師◆さつま研究会
対象◆小学生または60歳以上の人
定員◆24人(先着順) 参加費◆500円

持参物◆エプロン、三角巾、ふきん
申し込み◆参加費を添えて、福祉センターへ
受付期間◆7月6日(水)～15日(金) ※土・日曜日は除く。

メニュー ・さつま ・鯛そうめん
・かきたま汁 ・りんごミルクゼリー



ホール・体育館の開放

友達同士や親子で遊んで、休日を楽しく過ごしてください。希望者には、卓球、ビーチボールバレー、ファミリーバドミントンなどの用具を貸し出します。

海田公民館＝毎月第1・3日曜日 10時～16時
海田東公民館＝毎月第1土曜日 9時～12時

高齢者学級

「寿大学」 「延寿大学」 募 集

寿大学(海田公民館)、延寿大学(海田東公民館)の入学者を募集しています。共に集い、学び、遊びながら充実した時間を過ごしましょう。

対象◆おおむね60歳以上
活動◆講演会・社会見学・レクリエーションなど
年会費◆1,500円(申込時)
申し込み◆年会費を持参の上、直接、海田公民館または海田東公民館まで(随時(日曜日・祝日を除く)9時～17時15分)受け付け)



ファミリーバドミントン 交流会 参加者募集

日時◆8月21日(日) 9時～ 場所◆海田東公民館体育館
種目◆団体戦(1チーム3人)、個人戦 参加費◆1チーム1,000円
申し込み◆7月31日(日)までに、海田東公民館へ



対象

管理栄養士の食コラム

350！ 野菜を 食べよう

野菜のクズで健康アップ！

野菜の皮やヘタなど食べられないと捨てていた部分に、実は野菜の栄養が凝縮されています。皮は害虫などから身を守るため、ヘタは成長するために栄養がギュッと詰まっているのです。そんな野菜のクズを弱火で煮出せば栄養の詰まったスープ「ベジブロス」がとれます。「ベジブロス」には「ファイトケミカル」という機能成分が含まれ、抗酸化作用があり、免疫力を向上させる効果が期待できます。野菜の細胞内にあるファイトケミカルは加熱によって細胞外へ溶け出す性質があり、ベジブロスなら効率的に摂取できます。野菜のクズをベジブロスに変身させることで、野菜の栄養を余すことなく摂取しましょう。



ベジブロスの作り方

材料

野菜クズ
…………… 両手いっぱい
玉ねぎの皮や根元
長ねぎの青い部分
人参の皮やヘタ
しいたけの軸
セロリの葉など
水……… 1,000cc
酒……… 小さじ1

野菜の甘みや風味が
溶け出したやさしい
味わい。どんな料理
にもあう万能だし！

作り方

野菜をきれいに洗う
材料を鍋に入れ、沸騰して
きたら弱火にし、30分煮た
後、濾すとできあがり

ベジブロススープ

塩、こしょうで味を
調べ、乾燥わかめ、
ねぎを散らしたベジ
ブロスわかめスープ
もオススメ



ヘルスメイトがご紹介します！

ベジブロスの実演、試飲、アレン
ジメニューを食育出前教室にてご
紹介しています。ヘルスメイト食
育出前教室の申し込みは保健セン
ターまで。

ヘルスメイト 食育教室

～夏休み親子料理教室～

日時◆7月28日(木) 10時～13時
場所◆海田公民館
対象◆年長～小学生とその保護者
(子どものみの参加もできます)
定員◆20組 参加費◆1人300円



持参物◆エプロン、三角巾、ふきん
申し込み◆電話で保健センターへ

熱中症が起こりやすい季節です

熱中症とは、暑さが続いたときなどに、体の温度が上がりすぎて体の中にたまった熱を外に出すことができず、体温調節や循環機能に障害を受けるもので、体内の水分と塩分の不足により起こります。

炎天下で運動や作業をするときだけでなく、梅雨明けの暑い環境に体が十分に慣れていないこの時期にも注意が必要です。

熱中症の症状

全身のけいれん・体温上昇・全身の倦怠感・のどの渇き・
一過性のめまいや意識消失
多量の汗・吐き気や嘔吐・脱力感・皮膚の乾燥 など

熱中症になってしまったら

・涼しいところに移動し、衣服をゆるめて楽にする
・わきや足の付け根を冷やす
・自分で飲めるなら水分補給を
・早めに医療機関を受診する(重症の場合は救急車を！)

体温調節機能が十分でない高齢者や小さいお子さんは特にご注意ください！

家族や周囲の人たちの気配りも大切です

参考ウェブサイト

「環境省熱中症予防情報サイト」(<http://www.wbgt.env.go.jp/>)
「熱中症予防声かけプロジェクト」(<http://www.hitosuzumi.jp/>)

