

ば・あ・や・の・う・け・う・り

「熱中症」

昔は、夏の炎天下で倒れたりするのを「日射病」と言っただけ…今は「熱中症」ですね。

それは、体が熱くなる原因が二つあるから…。

①太陽など外から ②内臓など中から。

人の体は、食べ物をたべたり…運動することで体内から熱が発生。体の中心部は、夏も冬も37度位に保つようになっているので、それ以上になると、汗をかいて体から熱が出ていくように。それができなくなるのが「熱中症」です。

症状(軽度) めまい…気分悪い…立ちくらみ
手足のしびれ…

(中度) 頭痛…吐き気…体のだるさ…
力が入らない…

(重度) 高体温…意識ない…

応急処置 涼しい所へ移動→服を脱がす→
ポカリなど冷たい飲料→氷水で
体を冷やす→病院へ

暑さに慣れない7月～8月が多いそうなので、
15歳未満の子供さん、65歳以上の方は、特に
注意…だそうです。

外はもちろん…家の中でも自分の体にやさしく…涼しいように動いて下さい。

退職後に、楽しそうに野菜を作り、直売所にも出している友人が、「もう…草に負けそう…」と。

本当に、抜いても…刈っても、この夏草の勢いはすごい…。

でも、農家の皆さんの除草の仕上げは、さすがプロの「技」です。

畑や田んぼはもちろん…おうちのまわりも、きれいに刈り揃えられていて、とてもすがすがしい…。

お隣の貞治さんは、草刈り機械が重くなったので、手鎌で…。

共同作業の道路沿いの草刈りも、「無理しなくていいよ…」と、言われても、「ちょっとしかできないから…」と、何日も前から協力を…。

まじめな性格は、鎌の草かり音もシャツシャツシャツ…とやさしい…。

「夏草を刈り新しき風の道」
(作・閑田梅月さん)

学校から、タブレット端末機配布…
なので…夏休みも家でタブレット…。

宿題はやってるの？

「うん…後はお料理なの…ゆで野菜とか…」

だったら、レシピを見ながら作ってみれば…。

ピーマンの肉詰め…トマト・玉ねぎ・ピーマンのサラダ…

モヤシのゴマ・マヨあえ…なかなかの見栄え…。

タブレットで写真取った後、画面を指でクルクル…

何してるの？

「先生に、送信しなくちゃならないの…」

そっか…新しい夏休みの風景だ…。

近くにお友達もいなく、思いつき遊べないけど、

ミサイルが飛んでこない日々感謝…。

核兵器もすべての兵器も…捨ててほしい。



耕伸さん…サタさんから…☺☺