

8/10
木曜日

は健康ハートの日

心臓病予防の意識を高めましょう

8月10日（木）は「健康ハートの日」です。
心臓病について国民の予防意識の向上を図ることを目的として
1985年 公益財団法人日本心臓財団が決めました。

生活習慣を改善して、狭心症や心筋梗塞を防ぎましょう

塩分を控えて高血圧を防ぎましょう

高血圧の原因は塩分のとり過ぎから少しずつ塩分を減らし、薄味にしたり、ラーメンのスープを残すなど減塩を心がけましょう。



中性脂肪やコレステロールを下げて血液サラサラに！

脂質異常症を防ぐには飽和脂肪酸を多く含む脂っこい食材を減らし青魚や野菜・海藻・豆類など脂質異常を防ぐ食材を摂取しましょう。



高血糖を防ぎましょう

甘いお菓子やアルコールは中性脂肪を増やし、高脂血症・動脈硬化の原因になり、合併症の進行につながります。出来るだけ控えましょう。

たばこを控えましょう

喫煙は心臓病の他、多くの生活習慣病の原因となります。



食中毒 になったときの 対処法

◎ 下痢・嘔吐による脱水症状を予防しましょう

食中毒は細菌ウイルスが原因で発症し、嘔吐や下痢で脱水症状が起り発熱します。水分補給は、常温のスポーツ飲料を少しずつ摂取し、回復にあわせ量を増やしましょう。下痢や嘔吐が治まったらお粥など消化のよいものを少しずつ食べましょう。

◎ 二次感染を防ぎましょう

O157などの腸管出血性大腸菌やノロウイルスは、患者から患者へ感染します。便や吐瀉物にさわってしまったら必ず手を洗いましょう。食中毒患者の使った食器は洗浄後、熱湯で消毒しましょう。衣類は別に洗濯し、入浴は一番最後にして残り湯は捨てましょう。正しい対処で、発症後2～3日で回復します。

◎ 症状が改善されていない場合は受診しましょう

一日に10回以上、嘔吐・下痢がある他、激しい下痢や血便などの場合、呼吸が不安定で意識がもうろうとしている場合などは、特に注意が必要です。早急に病院を受診しましょう。

頭 の 体 操

数独(ナンバーぷれーす)

【数独の解き方】

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3 X 3の枠内(マスは9個)にも1~9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1 難易度★

6		3	8		2	5	9	4
		1	3		7			6
	2	5		9			1	
	8		9	4	5	2		
	6	4		2		3	8	5
1					3	9		7
2		8			4	6	7	
7	3		1	6	8			2
	4					1		

問題 2 難易度★★

	5			8		2		
		2	9		4	3	8	
6	3		1					7
		9		2	5		1	
8	2		6			5		4
3			4					6
	9		5			1		
1			7	3				
	4				8	6	7	



数独のこたえ

問題1

6	7	3	8	1	2	5	9	4
4	9	1	3	5	7	8	2	6
8	2	5	4	9	6	7	1	3
3	8	7	9	4	5	2	6	1
9	6	4	7	2	1	3	8	5
1	5	2	6	8	3	9	4	7
2	1	8	5	3	4	6	7	9
7	3	9	1	6	8	4	5	2
5	4	6	2	7	9	1	3	8

問題2

9	5	4	3	8	7	2	6	1
7	1	2	9	6	4	3	8	5
6	3	8	1	5	2	9	4	7
4	6	9	8	2	5	7	1	3
8	2	1	6	7	3	5	9	4
3	7	5	4	9	1	8	2	6
2	9	7	5	4	6	1	3	8
1	8	6	7	3	9	4	5	2
5	4	3	2	1	8	6	7	9