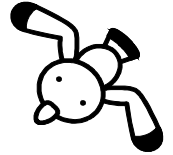




ほっとライン **+** plus

名張市子ども相談室発行

こんにちは、名張市子ども相談室です



暑い夏がやってきましたが、皆さんはどのように過ごしていますか？

★今回はちょっとした工夫で体を感じる暑さを和らげる方法をご紹介します。

1. 体温を下げて夏も快適に！

☆熱中症にも効果的

冷やすと体温が下がりやすい場所は、脈拍が取れるような皮膚の薄いところですよ。

(ひじの内側・ひざの裏側・こめかみなど)

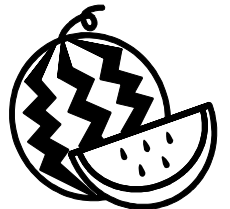
冷やし方：保冷剤をバンダナに包んで巻いたり、濡らしたタオルを当てる。

2. 体温を下げる食べ物

暑い時期に採れる夏野菜の多くは、カリウムと水分を豊富に含み、利尿作用に優れていて、尿と一緒に体の熱も逃がすため、体温を効果的に下げてくれます。

(スイカ・ナス・ゴーヤ・キュウリなど)

ピクルスにすると、疲労回復効果があり、夏バテにもおすすめ。



子ども相談室はみなさんの安心・安全をサポートします。

名張市に住んでいる、名張市の学校に通っている、名張市で働いている18歳まで(学生は卒業するまで)の子どものために **ばいっ子ほっとライン** があります。

利用料金はかかりません。 番号は **0800-200-3218** です。

つらいこと、困ったこと、悲しいこと、うれしかったこと、彼氏彼女のこと、誰かに聞いてもらいたいこと、どんなことでもいいので、お話してみませんか？秘密厳守です。

子どもに関することであれば、保護者の方からのご相談も承ります。

大人の方は0595-63-3118へお電話ください。面談もさせていただきますので、一度お電話ください。

相談日時

月・火・木・金
水

8:30～17:15
10:30～19:00

土・日・祝祭日

12/29～1/3はお休みです