

厚生委員コーナー

<七夕とそうめん>

○七夕にそうめんを食べる由来は「織姫の糸」説

そうめんを織姫の糸に見立て、「芸事が上手になりまじょうに」という説もありまじょう。

○ もともと七夕にそうめんを食べる風習は地域限定だった。

もともと七夕にそうめんを食べるのは、仙台を中心とした東北地方と、

北海道しかなかった。

熱中症

熱中症とは暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる、体の異常のことをいいます。かつては、夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり疲れたりする状態は、日射病などと呼ばれていました。

対策

・ 風通しのいい日陰やクーラーなどが効いている室内などに場所を移す。

・ 冷たい水やスポーツドリンク、塩あめなどで水分や塩分などを取る。

運動の前には水分を取るといい。

・ バランスのよい食事をしっかりと取り、睡眠をとり丈夫な体をつくって体調管理をすることで熱中症になりにくくなります。