



暑さは気温、湿度、輻射(太陽から受ける熱)、風速の4つの要素が影響します。これらを勘案して、環境省が「熱中症警戒アラート」を出しています。気温・湿度ともに高く、直射日光にあたる環境で、風がないとなると熱中症の危険が高くなります。

熱中症は急速に進行することも多く、体内の温度はなかなか下がりません。暑い日の吐き気や頭痛、いつもと違う言動は熱中症を疑います。筋肉がつる時は、塩分不足を疑います。その時は、スポーツドリンクや塩あめなどを利用しましょう。塩あめは1個につき100ミリリットルの水を摂取することで水分と塩分をバランスよく取れるものが多いです。汗が多い日は塩分と水分を両方取りましょう。自力で水分が取れない時は、救急車を呼びま

しょう。水筒やペットボトルを自分で開けられないようなら、熱中症がかなり進行していると判断します。暑い日でも外で作業をしなければならぬ日もありますね。その時は、ファン付きの作業服の利用を検討してください。経口補水液は必ず準備しておきま



しょう。作業前に身体の中を冷やす「ブレーキング」もお勧めです。氷とスポーツ飲料をミキサーにかけてシャーベット状にしたものを作業前に口にすると、体内温度が上昇しにくくなります。この「ブレーキング」はオリンピックなどのさまざまな運動競技でも活用されるようになってきました。その日の体調によっても熱中症になりやすさが変わります。寝不足や飲みすぎの翌日は、暑い場所での作業を控えましょ

健康百科

今年も猛暑です

今年5月から急激に気温が高くなりました。テレビなどでも早い時期から暑さ対策を扱っていますね。農家の皆さまも、もう一度暑さ対策を振り返り、安全に農作業を進めてください。



静岡県農業団体健康保険組合
保健指導担当課長・保健師
井上 ともこ さん

輝く! 青壮年部



食育 + 農業 = 食農教育

JAふじ伊豆青壮年部では、各地区で「食農教育」を展開しています。地域の子もたちが部員と共に農作業や収穫を体験し、農業の魅力を伝えています。今回は青壮年部食農教育のフォトレポートです。



伊豆太陽地区

熱川・河津の各地域の園児や児童が毎年楽しみにしているサツマイモ栽培を本年度も各支部で手伝っています。青壮年部が準備した畑に一緒につるを挿しました。実ったサツマイモはお土産に持ち帰り家で家族と食べます。



三島西南地区

三島市の園児と児童を対象に、サツマイモ栽培に取り組んでいます。つる挿しでは部員が園児たちに話しかけながら手を取って一緒につるを挿していました。10月頃に収穫予定です。



伊豆の国地区

北支部・南支部がワサビやシイタケ、イチゴ、ミニトマトの収穫体験や出前授業、園児との田植えなどを開催しています。6月にはワサビの収穫体験を開き、児童たちは収穫作業を楽しみました。



あいら伊豆地区

伊東市の保育園で、女性部と協力し、ナス・ピーマン・トマトなどの夏野菜の苗の植え付け体験に講師として参加しました。野菜はちよつと苦手な子どもたちも、愛情をもって育てた夏野菜は、おいしく食べてくれそうです。



ななす人地区

愛鷹支部と長泉支部では、園児と児童に田植えの指導を行い、農業の魅力や食の大切さを伝えています。子どもたちは歓声を上げて田んぼに入り泥まみれになりながら田植えを楽しみました。10月には稲刈りです。



御殿場地区

御殿場地区全8支部は、児童と園児を対象に、お米や野菜づくり体験を行っています。収穫したお米や野菜は、学校給食や調理実習の材料などに使われます。自分で育てた農産物で作る料理は格別な味わいです。



富士地区

支部ごとに農業体験を行い、小中学生に食と農の大切さを伝えています。伝法支部では5月に米づくりの授業を行い、6月に田植え体験を開きました。子どもたちは米づくりの大変さや楽しさを学んでいます。(写真は苗箱に種もみをまく作業)



富士宮地区

富士宮富丘支部では、支店運営委員会と合同で児童とサツマイモ栽培を行っています。秋には収穫体験を開き、児童は各家庭に持ち帰って味わうほか、同支部が地域のお祭りでサツマイモスティックにして販売します。