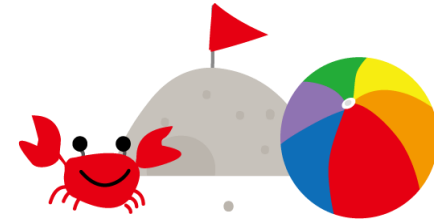
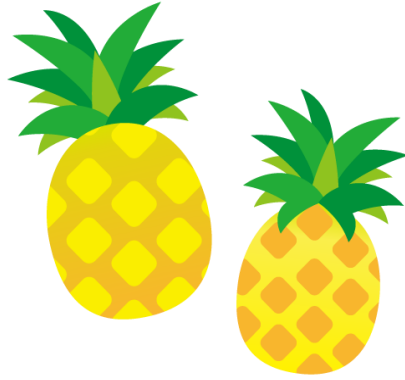


8月の トモ弁



●ごはん(1人分250g=420kcal)

梅雨も明け、暑さもいよいよ本格化してきました。今月は熱中症にかかったときの対処方をご紹介します。

まず、言動がおかしいなど、いつもと違う症状が出てきたら、現場での対応は難しいので救急車を呼んで病院へ運びます。意識がしっかりあるようなら、とにかくカラダを冷やし、冷たい経口補水液などで水分と電解質を補ってもらいます。冷やし方は、冷房の温度を出来るだけ下げ、下着のうえから水でぬらす。直接肌に水をかけても、蒸発する前に垂れて落ちてしまうからです。自分で水分が飲め、10~20分して症状が収まってくれば、ひとまず危機は脱したと考えられます。それでも回復しない場合はやはり救急車で病院へ運びます。大事なものは、熱中症が疑われる人をひとりにしないこと。「水を飲んで、涼しいところで休んでください」とアドバイスするだけで、まわりに人がいなくなると、カラダの冷却や水分補給で症状が回復しない場合、意識が失われて重症化を見逃す恐れがあるからです。熱中症の人には必ず誰かが付き添い、現場での対応で症状が回復するかどうか、きちんと経過を追うことが大切です。

今回は対処法をご紹介しますが、まずは予防！ 早め早めの水分補給で気をつけていきたいです。

8/1 火	冷やし 天ぷらうどん <i>Good!</i>	8/2 水	鶏肉照り焼き & 海鮮カツ	8/3 木	豚カツ卸ソース	8/4 金	鮭塩焼き & かき揚げ		
エネルギー 416kcal 塩分 5.6g		エネルギー 506kcal 塩分 5.1g		エネルギー 377kcal 塩分 3g		エネルギー 500kcal 塩分 2.7g			
8/7 月	唐揚げ & 焼きそば <i>Good!</i>	8/8 火	MIXグリル	8/9 水	鯖照り焼き & 鶏串揚げ	8/10 木	焼肉 & 美味しい春巻き	8/11 金	お盆休み
エネルギー 404kcal 塩分 2.9g		エネルギー 415kcal 塩分 1.9g		エネルギー 363kcal 塩分 3.9g		エネルギー 383kcal 塩分 3.1g		エネルギー 塩分	
8/14 月	お盆休み	8/15 火	お盆休み	8/16 水	お盆休み	8/17 木	冷やし中華 <i>Good!</i>	8/18 金	中華盛り合わせ
エネルギー 塩分		エネルギー 塩分		エネルギー 塩分		エネルギー 518kcal 塩分 4.9g		エネルギー 415kcal 塩分 1.9g	
8/21 月	甘辛チキン <i>Good!</i>	8/22 火	厚切り メンチカツ	8/23 水	イカ天たっぷり 野菜あんかけ	8/24 木	メバル塩焼き & 洋風餃子	8/25 金	夏野菜卸ソース ハンバーグ
エネルギー 394kcal 塩分 2.6g		エネルギー 301kcal 塩分 2.4g		エネルギー 408kcal 塩分 3.2g		エネルギー 262kcal 塩分 1.7g		エネルギー 326kcal 塩分 2.9g	
8/28 月	<i>店長 おすすめ!!</i> フィッシュフライ タルタルソース	8/29 火	チキンステーキ	8/30 水	冷やし きつねうどん	8/31 木	鯖煮付け & スパイシーチキン		
エネルギー 405kcal 塩分 3.2g		エネルギー 327kcal 塩分 3.4g		エネルギー 545kcal 塩分 6.7g		エネルギー 458kcal 塩分 2.9g			

ご注文はこちらまで
0120-598-551

