

# らくらく通信

VOL 85

今年の夏は高気圧の勢力が強く発達するために暑い夏となる予想も出ていますが、山や海などのイベントも沢山ありますので楽しんで下さいね。

7/27(木)~29(土)の七夕まつり開催期間中は、平常通り営業致します。

アトラス整体院 院長 森 俊樹

一宮市本町3-5-6 本町ビル2階

受付時間 / 午前9:30 ~ 午後8:30

(土・祝日は午後8:00まで)

TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日

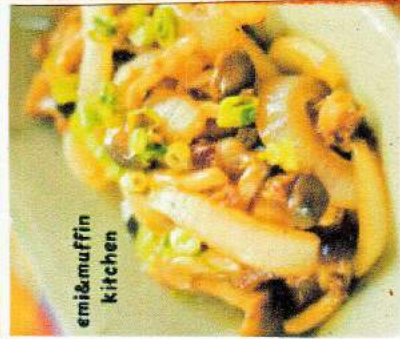
ホームページ <http://138rakuraku.com/>



## 新玉ねぎ & しじみ汁バター醤油ソテー

材料 = (2人分) 作り方

1. 新玉ねぎ -- (1個) しじみ -- (1/2パック) \* 大玉ねぎ... 大玉ねぎ \* 醤油 -- 大玉ねぎ \* ポン酢 -- 小玉ねぎ \* かつお節 -- 大玉ねぎ
2. 新玉ねぎは 1cm の輪切りにして 1/2 半分に分けておく。 (玉ねぎの根本を切り落とす) \* 大玉ねぎは 1/2 半分に分けておく。 \* しょうゆ、ポン酢、かつお節は 1/2 半分に分けておく。



2. しょうゆ、ポン酢、かつお節をそれぞれ盛りにかける。 \* かつお節は 1/2 半分に分けておく。 \* 玉ねぎは 1/2 半分に分けておく。

## 突然出る子供の鼻血、正しい対処法とは...

気温が高く乾いた季節、子供が突然鼻血を出すことがあります。まずは落ち着いて正しい対処法を実践しましょう。



- ① 少しおむすき加減に座る。
- ② 臍から下の部分を両手で包み、圧迫させます。

上を向いてしぼると血がのどに流れ落ちてきてむせて、血を飲むんじゃない、吐き気を感ずけます。

5~10分ほど押し続けおけば基本的に鼻血は止まります。手を離したときにたまに血がドバツと出てしまうことがあります。その後、血が出ておいたらしばらく安静にしてください。

鼻の穴に何かが詰まる必要はないので、どうしても圧迫が強いときは脱脂綿や柔らかな布を鼻の穴に挿し込んでおくといいです。20~30分止まらなくても、全身の皮下出血、歯茎が出血している場合は病院を受診しましょう。



- 頭の体操・IQサウジ
- 北. 本. 国. 丸 □に入る漢字は何に?  
 答は 5クワ通信 または ホームページで  
 <VOL 84の答え> ③ 干(三画) - 画が画が増えている。