



本田店長(ほっとサロン代表)より

「今から熱中症対策を！」

みなさん、お元気ですか？

六月に入り気温も上がり、梅雨の時期にしては良い天気が続きます。

「コロナワクチン接種をやったよ」との声も、ずいぶん多く聞かれます、皆さんはどうですか。

朝早く散歩に出てみると、初夏ではあるが、まだ外の空気はひんやりと感じ。浜子の建暦寺を回り、宮下川に差し掛かると、夏の花のニッコウキスゲが、今年も満開の時期を待っていました。ニッコウキスゲはすっかりと周南の花に、市民権を取ったようです。

さて、またいつものように暑い夏がやってきます。

皆さんも熱中症には気を付けてください。

コロナ騒動でほっとサロンの休止が一年半と、不要不急の旗印があまりにも長く、体調を悪くされませんように。

早く、皆さんと楽しく語り合うことを祈っています。



ワンポイント！ミニ講座

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

君津市保健福祉部 高齢者支援課 地域包括支援室 秋元 一浩

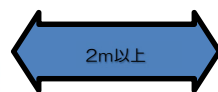
今回は、環境省、厚生労働省の発表した熱中症予防のポイントをお伝えします。

コロナウイルス感染症予防のためのマスク着用により、熱中症のリスクが高まります！！

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

◎熱中症を防ぐために、屋外で、人と2m以上離れている時は、ウイルス感染対策を忘れずに、マスクをはずしましょう

- ◎マスク着用時は
- ・激しい運動を避けましょう
 - ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう
 - ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



① 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



② のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり、1.2Lを目安に
例) 1時間ごとにコップ一杯、入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ※腎機能の低下している方は、主治医へ相談ください



③ エアコン使用中もこまめに換気をしましょう (エアコンを止める必要はありません)

※一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



④ 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



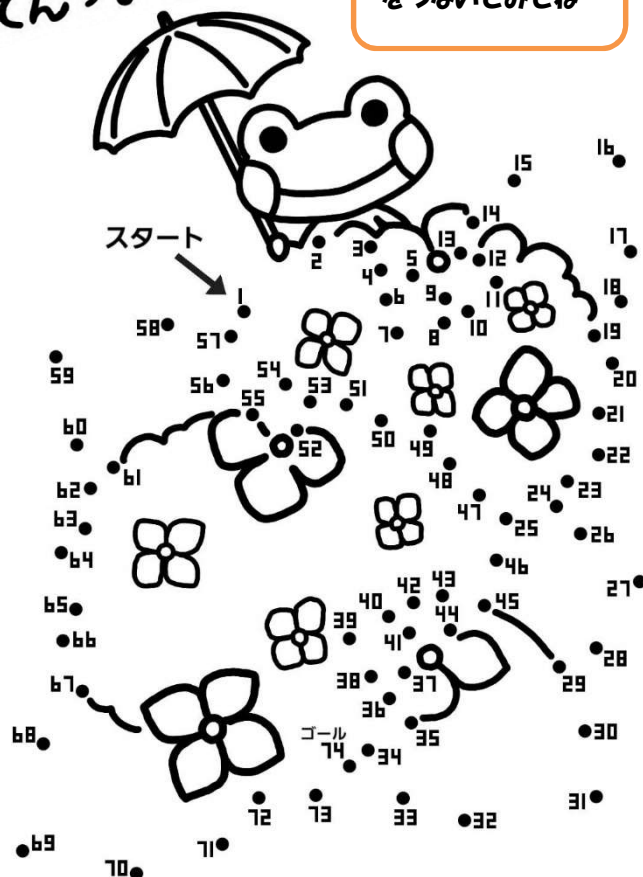


自己ベスト祝いのケーキ



クワのてんつなぎ

1番から順番に線
をつないでみてね



～スタッフのつぶやき～ こどもスタッフ

拝啓 ホットサロンのみなさんへ
この前はくは、君津支部小学校陸上競技記録会に出場しました。
100m走と走り幅跳びと400mリレーの3種目です。
3つとも自己ベストが出せて、入賞することができました。
去年は中止になってくやしかたので、こうして日常が
たんたんもと、て来るといいなと思います。
これから暑くなりますが、水分補給を忘れないでいてください！

お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。

【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会



発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログQR



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！