

「お茶の間保健室」がリニューアルしスタートします!

7月から名称を「こまがた☆しゃべり場」に改め、お茶を飲みながら、みんなでおしゃべりを楽しむ場になります。もちろん健康相談もできますよ♥新たに手芸や体操のメニューも入れました。まずはお茶を飲み、気軽に足を運んでみてください。お待ちしております。



日時:毎月第4火曜日9:00~10:30 場所:駒形げんき交流館「よっか」(竹屋30-1)

(今後の予定)

7月28日

8月25日

9月29日(第5火曜日)

10月27日

11月24日

12月22日

令和9年1月26日

2月16日(第3火曜日)

3月23日

<日程変更のお知らせ>※6月23日(火)のお茶の間保健室は13:00~14:30になります。

熱中症にならないための予防行動

熱中症を防ぐには、場所に応じた適切な対策を取ることが重要です。

「熱中症警戒アラート(※1)」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

※1熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的として気象庁と環境省が共同で発表する情報です。暑さ指数(※2)が3以上と予測された場合に発表されます。

暑さを避ける、身を守る

○屋内では



☆エアコン等室温を調整、室温をこまめに確認(28℃を目安)



☆遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

○屋外では



☆日傘や帽子の着用



☆保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



☆日陰の利用、こまめな休息



☆天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



☆通気性の良い、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する

○暑さ指数(WBGT※2)

も参考に!
暑さ指数(WBGT)とは、気温、湿度、日射量などをもとに算出する熱中症の予防指数です。

こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分、塩分などを補給

⚠ただし、ペットボトル症候群に要注意⚠

清涼飲料水やスポーツドリンクなどを習慣的に飲み過ぎると、急激に血糖値が上がり「急性糖尿病」のような症状をもたらすことがあります。



備えておこう！災害時の食

～災害は忘れた頃にやってくる！～

買い置き食品が災害時に大活躍！各自、3日分の水・食料を備えましょう

必需品

- ★水90 (500cc×18本)
- ★トイレットペーパー
- ★カセットコンロ (ガスボンベ2本)
- ★テッシュペーパー

主食

- ★無洗米 500g
又はレトルトご飯6パック
- ★カップ麺
- ★乾麺 (うどん・そうめん
パスタなどを適宜利用)

主菜

- ★レトルト食品
(カレー・各種丼物)
- ★缶詰 (肉・魚)

副菜

- ★目持ちのする
野菜類じゃがいも
玉ねぎ、にんじん、など
- ★野菜ジュース
果汁ジュース

その他

- ★梅干・海苔
乾燥わかめ
- ★インスタント味噌汁

菓子・果物

ほっと一息も大事

- ★缶詰 茹で小豆・果物缶
- ★甘い菓子類など

※上記は1人3日分の例です。それぞれ個人差がありますので、食品は自分に合った分量を準備します。

ポイントはローリングストックのすすめ

目にする使う食品を多めに買い置き消費しながら補充を繰り返して非常時に備える

家族に合わせた備蓄を考える

乳児がいる場合

- ★離乳食
- ★ミルク
- ★水は多めに

高齢者がいる場合

- ★レトルトの粥や
ポタージュ
- ★水は多めに



その他

- ★みず・食料は小サイズが
使い切りやすく衛生的
- ★ラップ・割りばし
ウエットテッシュは活用大

！新型コロナの動き！

新型コロナが感染症法の5類になって3年が経過しました。
夏と冬にある流行の波は減少傾向にあるものの、ワクチン接種も任意接種となり大幅に減少したとみられますが、高齢者の死亡は依然多くなっている状況です。
日頃から感染症の予防対策に努め、過信せずに元気に過ごしましょう！

