

健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回は熱中症予防について紹介します。

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771



詳しくはこちら▶

梅雨明け後は熱中症に注意しましょう

■ 暑さ指数などを目安に適切な対策を

雨が降り、気温が下がると、暑さに慣れた体(暑熱順化)も元に戻ってしまいます。梅雨の晴れ間で気温が上がる日は、温度も湿度も上がる可能性がありますので、熱中症には特に注意しましょう。

また、梅雨明け後は、厳しい暑さの中で活動する機会が多くなる時期ですので、暑さ指数や熱中症(特別)警戒アラートを目安に、適切な熱中症予防を心がけましょう。

■ 水分補給と食事で夏バテ防止

室内外にかかわらず、こまめに水分を補給しましょう。1日当たり1.2L(コップ約6杯)を目安とし、起床時や入浴前後に水分を補給することも大切です。

また、食事をしっかりとることも熱中症予防になります。人は1日に必要な水分の約半分を食事から摂取しています。バランスよく食べる、朝ごはんをしっかりとるなど規則正しい食生活が基本です。夏バテで食欲がないときは食材やレシピを工夫しましょう。

熱中症を防ぎながら無理なく運動を続けるには

暑さで外出や運動の機会が減少することで、活動量の低下が心配されます。熱中症のリスクが高まる時期は、時間や場所を工夫して、無理なく運動を続けることが大切です。特に高齢者は、日ごろから運動習慣を身につけておくことで、体温調節の機能低下を防ぐことができます。

本格的な暑さが始まる前から、無理のない範囲で体を動かし、徐々に暑さに慣れていきましょう。



point!

時間などを工夫して無理なく運動を

- 朝や夕方など涼しい時間帯を選び、無理のない範囲で体を動かしましょう。
- 涼しい室内でのストレッチなど、安全に運動できる環境づくりも心がけましょう。
- 階段の利用など日常生活に運動を取り入れるように意識しましょう。

手話で楽しむ♪

手話は
言語です!

富士見市の地名

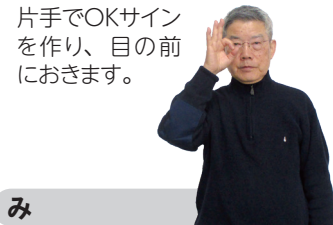
「富士見市の地名」を紹介します。今月号は「富士見市」と市内の地名「榎町」です(市内の各地名は順不同で掲載)。

☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

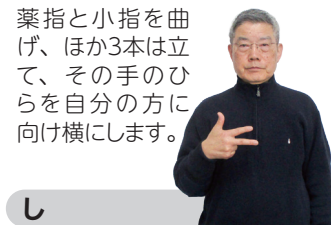
▶ 富士見市



握った両手の人さし指と中指を立て、富士山を描くように斜めに下ろします。



片手でOKサインを作り、目の前におきます。



薬指と小指を曲げ、ほか3本は立て、その手のひらを自分の方に向け横にします。

▶ 榎町

片手のひらを前に向け、親指以外の4指先をつけて、5指を曲げます。



え

人さし指で、カタカナの「ノ」を書きます。



の

親指と中指、薬指同士を付け相手に向けます。



き



ちょう

両手の指先を付け三角屋根を作り、手のひらを返しながら横へ移動します。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。