

2025



7月
発行



あじさいが雨に映えて、きれいですね。梅雨時期、土砂災害が起きないようにと思います。

晴れれば30℃超えの暑さです。暑さに慣れるために、少し汗をかく程度の運動やウォーキングをするのがおすすめです。

おはせ

*けんこうチャレンジがはじまる!!
用紙がいる方は役員まで~



転倒予防には、柔軟性・バランス・筋力の3つの要素が大切です。

* * こけんよ体操の今後の日程 * *

◆7/9(水) 13:30~

◇8/27(水)※

※変更になっています。

//



◆9/10(水)

//

◇10/8(水)

//

《参加者の感想》

帰宅して足がポカポカ暖かくなった。家でもしてみるわ・・・。



* * * お楽しみ会 * *

～モルックをします～

♪とき: 7月23日(水) 13:30~

♪ところ: 高長集会所2F

フィンランド発祥のスポーツで
木製の棒を投げて12本あるピン
を倒し、採点する軽スポーツで
す。



検査室だより 7月 【脱水について】

脱水症状とは、体内の水分が不足した状態のことです。放置すると命に関わることがあります。初期症状は、口の渴き、皮膚や口唇の乾燥、立ちくらみ、倦怠感、食欲不振などがあり、進行すると、頭痛、吐き気、めまい、筋肉痛、足がつる症状が現れます。さらに重症化すると、意識障害、けいれん、血圧低下、呼吸困難、高体温などが現れ危険な状態になりますので、この場合は病院で治療を受けて下さい。脱水の原因としては、炎天下にいる、発汗過多、飲水不足、室温が高い部屋で過ごす、下痢や嘔吐などがあります。



予防するには、こまめな水分補給をする、汗を大量にかいだ場合は塩分も一緒に補給する、通気性の良い服装で過ごす、室温を適切な温度に調整することです。特に、高齢者や子どもは注意が必要で、日常生活で注意することで脱水は予防することができます。

《お問い合わせ》

伊豆野☎878-6678 植田☎872-2935 田中☎872-1395
玉井☎878-1453 勝丸☎878-6561
健康まちづくりセンター 真楽 ☎879-8124