

2024



9月
発行

毎日 35℃以上の猛暑が続き、暑い暑い夏でしたね。
 熱中症警戒アラートが毎日のように出されました。救急搬送者が多く、熱中症で死亡される人もいて、本当に生命にかかわる暑さでした。
 やっと朝夕涼しくなってきましたね。
 庭の雑草だけは、元気よく伸びています。
 まだまだ暑さは続きそうですので、体調管理に気をつけ、水分補給や十分な睡眠と栄養をとってくださいね。

～学習会のお知らせ～

- ◎と き： 11月27日(水) 13:30～15:00
- ◎と ころ： 高長集会所 2F
- ◎内 容： 「誰でも出来る救急対応」
- ◎講 師： 共立病院集中ケア認定看護師 中村看護師

「もし家族が意識もなく、息をしていない」
 「呼びかけても反応しない。息もしていない」

こんな時 どう対応したらいいの？
 胸骨圧迫(心臓マッサージ)やAEDの使い方を学びます。
以前講習受けている人も、もう一度学びましょう。

青空健康チェック&バザー

- *と き：10月7日(月) 9:30～11:00
- *と ころ：高取第一公園
- *内 容：健康チェック
バザー・遊休品

く
じ
引
き
も
あ
る
よ

- ♪遊休品のご協力よろしくお願いいたします。
 - ♪増資コーナーも設けています。ご協力ください。
 - ♪雨天決行 雨天時は重本宅車庫で行います。
- ポイント手帳わすれないでね!



検査室たより

【夏の終わりから秋にかけての体調不良にご注意を】

残暑バテは、暑さに加え、気温や気候の変化に対応しきれないことが原因で起こる体調不良です。主な症状は、疲労感(だるさ)、立ちくらみ、めまい、頭痛、食欲不振や胃腸不良、微熱などです。夏の暑さによる疲れの蓄積、寒暖差による自律神経の乱れ、身体の冷えが主な原因と言われています。予防策は「食事・睡眠・入浴・運動」の見直しです。エアコンの効き過ぎを感じたら、設定温度を変えたり、上着を羽織るようにしましょう。冷たい物を多く取り過ぎないようにし、疲労回復のためにはタンパク質、ビタミン、ミネラルを意識して摂るようにしましょう。自律神経を回復させるには「お風呂にゆっくりつかる、軽い運動をする、睡眠を多くとる」ことがいいと言われています。
 (体温調節をするのは自律神経の役割です)



<お問い合わせ>

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935 田中 ☎872-1395
 玉井 ☎878-1453 大山 ☎872-2885 勝丸 ☎878-6561
 健康まちづくりセンター 今岡 ☎879-8124