

回覧用

地域包括支援センター

御殿場市社会福祉協議会
地域包括支援センター
菜の花
住所：御殿場市萩原 988-1
TEL：70-6804



菜の花だより

今年は梅雨明けが早く、厳しい暑さが続いています。
熱中症ならないよう互いに声をかけあいながら元気に過ごしましょう。



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

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時間ごとに
コップ1杯

・1日あたり
1.2L(リットル)を目安に
コップ
約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も

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)

注意 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

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)

※ 環境省・厚生労働省より参照 令和4年6月

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう

出張健康相談会のお知らせ

血圧、握力測定、健康に関して気になることなどの相談をお受けします。

JA ふじ伊豆高根支店 8月15日(月) 9:30~10:30

玉穂第2団地 集会所 8月17日(水) 10:00~11:00

玉穂第4団地 集会所 9月21日(水) 10:00~11:00

ぜひお立ち寄りください。

