

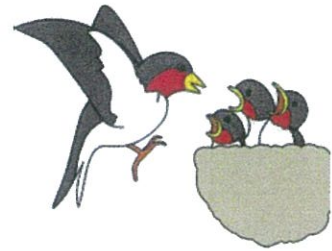


6月に入り、いよいよ暑い季節も目前に迫ってまいりました。しかし暑い夏の前にやってくるのが梅雨の時期です。温度が上がり、気圧や気温の変化が激しくなる梅雨の時期は、体の抵抗力が弱くなり、体温調節がうまく機能せず、少しの気温の変化で**熱中症**になる危険性もありますので6月からも熱中症対策を始めていただきたいですね。汗が皮膚の表面から蒸発し、体から気化熱を奪うことにより体温を下げるので、汗をしっかりかくことが必要です。暑い日が続くと、体が次第に暑さに慣れ、強くなっていきます。これを「**暑熱順化**」といいます。こうした暑さに対する体の適応は、気候の変化よりも遅れて起こるため夏本番を迎える前の今の時期から、運動やウォーキング等で、汗をかく習慣を身につけておくと、夏の暑さにも対抗しやすくなります。

梅雨時期は誰でも疲れやすくなります原因は**温度差**です。同じ一日でも朝夕冷え込んだりと**体温調節しづらくなる**のです。対策はこまめに体温調節することです。夕方の冷え込みに備え一枚多めに準備したりして下さい。**太陽が出ている時は短い時間でもなるべく外に出るように意識し日光を浴びる**ように心がける。日光に当たる時間が少ないと眠りが浅くなる報告もあります。

食中毒にも注意が必要になります。予防の三原則は、食中毒菌を「**付けない、増やさない、殺す**」です。食料品は室温で保存すると細菌が増殖します。まな板や包丁は使用する前に熱湯で殺菌するように心がけて下さい。

高清水談話室だより

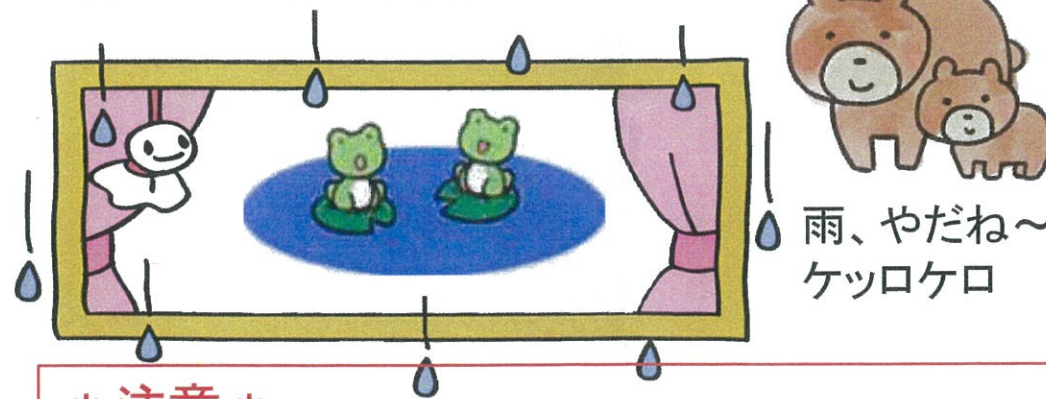


ただいま～！
今年も帰って
きましたよ～！

熊の出没に関する警戒情報発表中

クマの目撃や出没、鹿等の被害の形跡があった場合は農林水産課にご連絡ください。

クマを誘引しないためには、臭いのするものは外に置かないようにして、適切に処分しましょう。山菜取りなどで入山するときは、存在を知らせる、ラジオや鈴、笛など音のするものを身につけましょう。



雨、やだね～
ケッコケロ

* 注意 *

他地区ではヘビの目撃情報がでています。ヘビを見かけたら、談話室に忌避剤がありますので、お使いください。

今日からやってみよう

免疫力アップ

ツボ押し

気持ち良い強さの刺激でツボを押すと、免疫細胞が元気になり関係する器官や内臓が活性化し、副交感神経が優位に働くので、リンパ球などの免疫細胞が活発になり、免疫力アップです。

「**少し痛いけど気持ちいい**」
ところが**ツボ**ですよ～！。
強過ぎる刺激は**ストレス**になるので、ほどよい強さを心がけてくださいね！

ふれあいサロン



葉っぱのコースター



牛乳パックを使用して
小物入れ



東北ケア



貝殻のリース
がいっぱいです！

