



健康だより

もうすぐやってくる!

「夏」に備えましょう!

暦の上ではまだ5月ですが、気温も湿度もぐんぐん上がり、本格的な夏が近づいています。今回は今からできる夏本番に向けての備えについて特集しました。万全な備えで夏を乗り切りましょう!

☑ 熱中症にそなえる!

● 温暖化の影響で、この時期にもしばしば気温25度を超える夏日が訪れます。徐々に暑さに身体を慣らし、熱中症になりにくい身体を作るためには、**1日15~30分の運動と、運動直後の牛乳(コップ1杯程度)の摂取**が効果的です。



☑ 食中毒にそなえる!

● 暖くなると食べ物が傷みやすく、食中毒の発生も多くなります。下の**予防の「3原則」**を守り、食中毒を予防しましょう。

① つけない



まずは雑菌をつけないように手洗いを

② 増やさない



10°C以下で保存。すぐに冷蔵庫へ

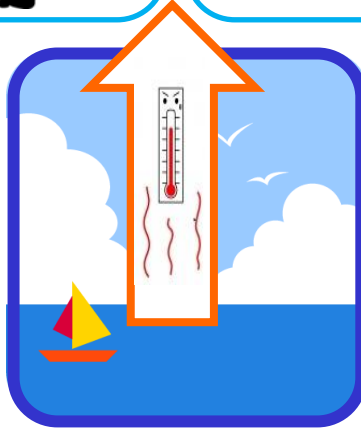
③ やっつける



過熱をしっかり75°C以上を1分間

☑ 夏休みにそなえる!

● GWも終わり、なんとな〜く疲れのたまってくるこの頃。今年は早めに夏休みの計画を立ててみませんか? 家族や友人との夏ならではの楽しい計画を立てて、**心も元気に**過ごしましょう!



☑ 暑さ・湿気にそなえる!

● 快適な夏を迎えるためには、気温の変化に合わせて、冷房機器や寝具、衣類の調節も欠かせません。さわやかなこの季節にエアコンのお掃除や、夏用の寝具、衣類の準備を始めましょう。



☑ 皮膚トラブルにそなえる!

● 日差しが強まり、気温や湿度の高くなるこの時期には、日焼けやあせも、水虫など、皮膚のトラブルも起こりやすくなります。しっかりと対策をとりましょう。

日焼け

5月の紫外線量は真夏に匹敵! 1日屋外で過ごす時などは日焼け止めで皮膚を保護しましょう。

あせも

汗を皮膚に残したままにしておくと、細菌が繁殖しかゆみやあせもに! こまめに水で洗い流しましょう。

水虫

足に多く発生します。菌が付着しても24時間以内に洗い流せば繁殖しないので、毎日清潔に。

病院職員の皆様へ!

♪ お知らせ ♪

このたび病院内の「こころの健康相談室」が「**こころとからだの健康相談室**」にリニューアルしました! これまでの福原カウンセラーに加え、ベテラン保健師大坪が毎週(月)と(木)に常駐いたしますので、体のちょっとしたお悩みやご相談にお気軽にご利用ください!

カウンセラー
福原

new
保健師
大坪

おまけ

4月から保健・医療推進センターに参りました♪

心と体、両面からサポートします♪

5月から相談室に来ています♪ お気軽に
お越しください。

保健師
黒木