

## 熱中症は予防が大切です!

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」とマスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

### 暑さを避ける

- ◆扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



- ◆遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



- ◆外出時には日傘や帽子を着用



- ◆天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩



- ◆吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



- ◆保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

※熱中症警戒アラートは、熱中症の危険が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表され、テレビ・防災無線・SNSを通じて発信されます。

### こまめに水分を補給する

- ◆1時間ごとにコップ1杯
- ◆入浴前後や起床後も必ず水分補給
- ◆大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

1日あたり  
1.2L (リットル)  
を目安に



ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯



# 第4回生浜歩こう会開催

## 千葉公園にハスを見に行行って来ました！

屋外で感染対策をしながら健康づくりを続けるべく、『生浜歩こう会』の活動をしています。

今回は、活動範囲を広げるべく、公共交通機関を利用したお散歩を企画し、6月10日千葉公園にて、**今年で開花70周年を迎える世界最古の蓮、大賀蓮**を楽しんできました。

6月6日に第1花が開き、当日は沢山の蕾と数輪の大賀蓮を見ることが出来ました。今年は**1週間ほど**開花が遅れているようで、**7月半ばまで**開花が予想されています。朝日と共に開花し見頃は午前7～10時、お昼近くなると、蕾に戻ってしまうそうなので、早起きをしてぜひ足を運んでみてください♪

千葉駅からとても近く、  
良い場所でした！



楽しい時間を過ごす  
ことが出来ました♪



いつもゴロゴロして  
いたのですが、気分も  
晴れて良かったです！



### お知らせ

#### 歩こう会メンバー大募集！

～運動不足を解消し  
リフレッシュしませんか？～

- お散歩通の方
- お散歩を始めたい方

ぜひご連絡ください！  
担当：田原



千葉市あんしんケアセンター浜野 ☎043-305-0102

JR浜野駅西口徒歩2分 〒260-0824 千葉市中央区浜野町891

(受付) 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

※千葉市あんしんケアセンターは、千葉市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。