



～細江地区健康講座～
梅雨でも元気に過ごそう
細江地区担当保健師 野澤

細江貯金体操の会で
開催しました


 **梅雨バテに気をつけよう**
気圧の変化、湿度の変化、寒暖差の影響で体調不良が現れやすい

自律神経を整える


- ★ 適度な運動をする
- ★ 良質な睡眠をとる
- ★ めるめのお湯につかる
- ★ 一日3食べる 朝ご飯をしっかり食べる
- ★ バランスの良い食事をとる
- ★ たくさん笑う


まきトレ、
元気アップ体操、
ウォーキング
おすすめですよ 

途中に、
クイズも
実施しました

 **熱中症に気をつけよう**
気温が高なくても湿度が高い時は要注意!

- ★ 汗をかきやすい体づくり
- ★ 換気、除湿をする
- ★ エアコン、扇風機を上手に使う
- ★ こまめな水分補給


のどが渇く前に意識して
1～2時間おきに
コップ1杯程度の
水分補給しましょう。 

 **食中毒に気をつけよう**
食中毒の原因となる細菌が増えやすいシーズン

主に食肉に付着しやすい細菌での食中毒がよく見られます

Point 「付けない・増やさない・やっつける」

- ⚠ 食材だけでなく手洗い・調理器具洗いも徹底しよう
- ⚠ 速やかに低温の場所へ収納・保存
- ⚠ 食材は加熱調理、
調理器具は熱湯・消毒

冷蔵庫の詰めすぎ
には気をつけよう 

最後に
脳トレクレーション《「口」に2筆書き足してた漢字は何?》を実施しました!
大変盛り上がりました