

大崎町環境学習参加者大募集！

環境学習の参加者を募集します。
エコ石けん作りや農業体験を通じて、親子で
環境問題について考えてみませんか？
この機会にぜひ、お申し込みを！



- テーマ : 『食育・リサイクル学習を通じて命をありがとう！もったいない！』
内容 : 廃油石けん作り・子ども環境家計簿作成・ネイチャーゲーム
農業体験（無農薬で育てた旬の野菜の収穫などの食育体験）
日程 : 8月19日（土）・9月16日（土） ※雨天中止
時間 : 午前9時～午後12時
場所 : そおりサイクルセンターおよび大崎有機工場
参加費 : 無料
定員 : 12組（定員になり次第締め切り）
応募資格 : 地域の親子の方々

申込方法

参加を希望される方は、下記までお電話でお申し込みください。

《申込・問い合わせ先》 そおりサイクルセンター
大崎町菱田 1218 - 48
TEL 099 - 471 - 6050



保健師だより

『冷房対策していますか？』

陽射しがつよく暑い日が続いていますね。そんな日は冷房の効いた涼しい部屋でのんびり過ごしたいもの。でも、快適なはずなのに体がだるかったり、肩が凝ったりと体の調子がいいまいち、そんなことはありませんか？この症状が感じられる方は要注意です。もしかしたら、屋内と屋外の温度差に、体の体温調節機能がついていけないのかもしれない。特に、女性や乳幼児・高齢者は注意が必要です。そこで今回は、夏を上手に乗り切るために、冷房と上手につきあう方法をご紹介します。

①外気との温度差を5度以内 にしましょう

体が対応できる温度差に、設定しましょう。冷房の場合室温は27℃～28度にしておくのが最適だと言われています。

②冷気を直接肌につけない

扇風機やクーラーの風を直接受けることは避けるようにしましょう。冷房の効いた場所に長時間いる場合、カーディガンや大きめのスカーフをはおるだけでも大きく違います。

③寝る前には入浴しましょう

シャワーでは体の汗や汚れは落とせても、体を温めることはできません。お湯につか

ることによって、冷房での滞った血行を回復させることができます。ぬるめのお湯にゆっくり入り、マッサージを行うなどして、血行をよくするとよいでしょう。

④あたたかいものを食べるようにしましょう

暑さで食欲がなく、そうめんなど冷たいものはかりを摂っていませんか？冷えた体を内から温めることも、冷房病予防になります。また、食生活に偏りがでると、ビタミンやミネラルが不足します。また、体力が低下すると、体温調節などの働きも弱くなってしまう。暑いときにこそ栄養のある温かいものを食べるようにしましょう。夏バテ予防にもなります。

⑤運動をして1日1度は汗をかきましょう

暑いときに適度な運動で、きちんと汗をかきましょう。自律神経の働きが改善され、血液の循環もよくなります。



健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ！！ TEL 476 - 1111（内線 146・147）