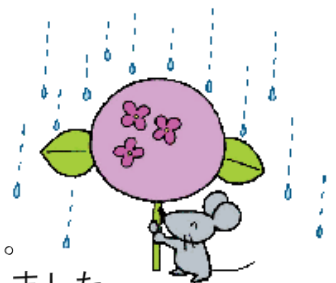




かがやきだより

令和8年6月



6月になりました。ジメジメとした梅雨の季節の到来です。

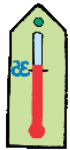
気象庁は6月4日、中国地方が梅雨入りしたとみられると発表しました。

広島県では平年より2日早く、昨年と比べて19日遅い梅雨入りです。

6月から7月にかけての梅雨の時期は、雨の日が続き、気温や湿度の変化も大きくなります。この時期は体調を崩しやすいため、日ごろからの健康管理が大切です。

①熱中症に注意しましょう

梅雨時期には気温がそれほど高くなくても湿度が高いため、汗が蒸発しにくくなります。その結果、体内に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクが高まります。



予防のポイント

- ◆こまめな水分補給
- ◆エアコンや除湿機の活用
- ◆室温・湿度の管理
- ◆喉が渇く前に水分を摂る *※高齢者の方は特に注意が必要です*



②食中毒を予防しましょう

高温多湿の環境では細菌が繁殖しやすくなります

予防のポイント

- ◆食品は冷蔵庫で適切に保存
- ◆調理前後の手洗い
- ◆作り置きは早めに食べる
- ◆生ものは十分に加熱する



③自律神経の乱れに注意

梅雨の時期は気圧の変化が大きく、腹痛やめまい、倦怠感などの症状が出る事があります

こんな症状はありませんか？

- ◆頭が重い
- ◆だるい
- ◆めまいがする
- ◆気持ちが落ち込む
- ◆寝ても疲れが取れない *※規則正しい生活と十分な睡眠を心掛けましょう*



④カビやダニによるアレルギー

湿気が多い時期はカビやダニが増えやすくなります。

予防のポイント

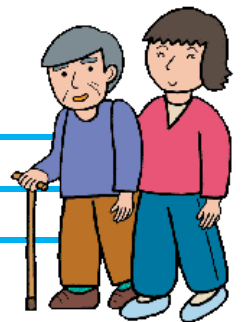
- ◆定期的な換気
- ◆エアコンのフィルター清掃
- ◆寝具の洗濯や乾燥
- ◆室内の除湿 *※アレルギー性鼻炎や喘息の悪化にも注意が必要です*

⑤転倒に気を付けましょう

雨の日は道路や玄関先が滑りやすくなります。特に高齢者の方は骨折に繋がる事もあります。

予防のポイント

- ◆滑りにくい靴を履く
- ◆手摺を活用する
- ◆急がずゆっくり歩く



体調と転倒に気を付けて、梅雨の晴れ間には散歩に行きたいですね。



令和8年6月・7月の予定

理容：6月15日(月)

美容：6月22日(月)

6月17日(水)12:30～ 手作り昼食と外出

※皆で第二音戸大橋へドライブ (^o^)

ご参加可能な方、ご一緒しませんか？

理容：7月13日(月)

美容：7月27日(月)

7月 日時未定 セブ人会

※運営推進会議と兼ねて行います。



令和8年6月10日

