

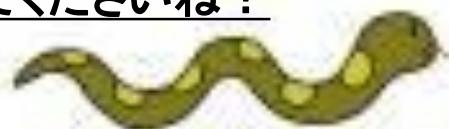


高清水談話室

だより 平成28年度 6月

運動会も終わり、だんだん学校にもなれてきたころかな？

一人一人が交通ルールを守り、安全で楽しい学校生活をすごしてくださいね！
また、通学路等には雑草が生い茂りヘビ出没の危険もあります。このごろ
蜂もずいぶんと見かけるようになったので、住民の方々も気をつけてほしいと
思います。談話室にヘビの忌避剤と蜂スプレーがありますので、入用の方は
取りに来てくださいね！



雨の日に要注意

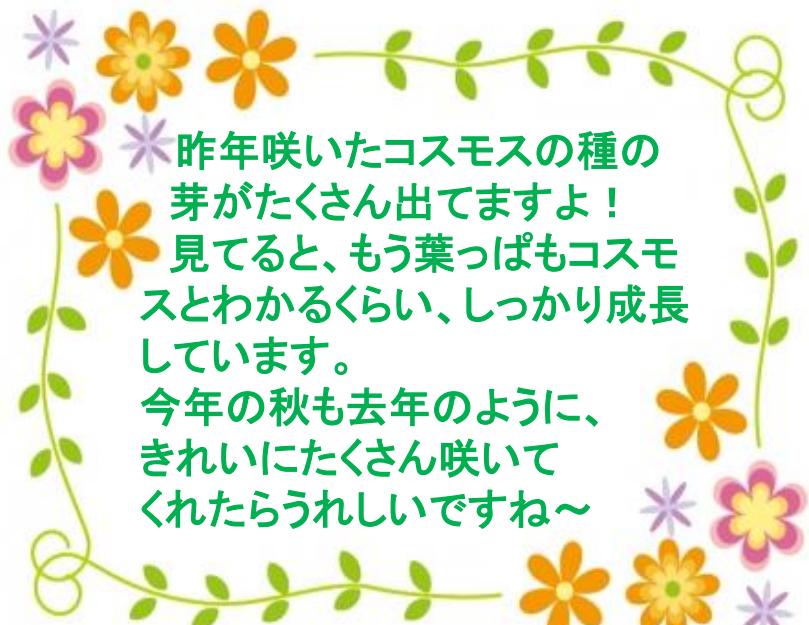
梅雨の時期になると
土砂崩れや川の氾濫
が予想されます。



いざという時に備えて、危険箇
所や避難場所・避難経路等を事前
に確認しておきましょう。



避難指示が発表されていなくても
身の危険を感じた時は「早めの避難」
を心がけてくださいね。



昨年咲いたコスモスの種の
芽がたくさん出てますよ！
見てると、もう葉っぱもコスモ
スとわかるくらい、しっかり成長
しています。
今年の秋も去年のように、
きれいにたくさん咲いて
くれたらうれしいですね～

熱中症(患者のおよそ半数は高齢者です)
急に真夏みたいに暑くなることがありま
すが、熱中症が心配されます。
予防には、水分の補給と暑さ対策です。
水分はのどの渇きを感じなくても、こまめ
に飲むように！エアコンも温度設定
に気をつけて、調整するなどの工夫もね！

年金の払い戻しがあるとか、医療費の
還付金があるので口座番号を覚えて
ほしいと言っていて、ATMの操作をお願い
する不審電話が発生しています。
市役所・役場ではで口座番号を聞いたり
銀行やコンビニでのATMの操作を
お願いする事は絶対ありませんので
すぐに警察署へ通報してください。
釜石警察署・・・25・0110

還付金詐欺にご用心

今年もまた梅雨の時期がきますね！
この時すぐに期はなんだか身体がだるく何をす
るにも疲れるとい経験はありませんか？
これから来る梅雨を乗り切るための健康管理
ポイントをお知らせします。

4月から気温が上がり始め6月頃身体がやっと
慣れ始めたときに梅雨が始まり、雨の日は肌
寒く感じたり、晴れの日には暑かったりと気温や
湿度が大きく変化します。冷房など室内の温度
管理も難しいので、極端に寒く感じる事もあり
自律神経も乱れがちになります。

梅雨の時期に起こりやすい体調変化

- ◎気分の憂鬱さ ◎体のだるさ ◎疲れ
- ◎風邪を引きやすい ◎頭痛 ◎食欲不振
- ◎カビ・ダニの発生増加 → アトピーの原因

梅雨の季節の健康管理ポイント

- ポイント1 天候に合わせた衣類などの調節
- ポイント2 生活のリズム(睡眠・栄養バランス)を整える。
- ポイント3 積極的に体を動かす
- ポイント4 カビ・ダニによるアレルギー対策を十分に晴れた日は家の換気をしましょう。

体調を崩しやすい梅雨の時期、溜まっている
疲れやだるさなどをリセットして元気に
乗り切りましょう！

