



高清水談話室だより

平成28年度



皆さんの家の周りには、蚊がたまごを
生みつけるような環境はありませんか？
快適な夏を過ごすためにも
環境改善も必要になりますね！

ヒトスジシマカ
暑い夏がやってきましたね。
また、あの嫌な蚊の季節です。
家の周りにたまごを生みつける雨水が
たまる容器や空き缶等を放置しないように
することががげつたいに必要です。
蚊は、特に朝夕の時間帯に吸血しますが
夜間でも、灯火のしたなど明るい場所でも
吸血します。
デング熱など、こわい病気も心配です。
先月には、フィリピンで感染してきた方が
発熱、湿疹などがあつた後に死亡したとの
情報がありました。本当に怖いですね。
駆除には、燻煙剤、蚊取り線香やエアゾール剤
などを用いて蚊を増やさないようにしまし
よう。

楽しい夏休みですね。花火や
水遊び、事故等に気をつけて。
スズメ蜂の被害も注意してね！
盆帰省や夏祭り、花火大会
など、人の往来も多くなります
ので事故のないように願います
また、熱中症予防の冷房で
体調を崩さないように注意して
くださいね！

梅雨明け直後に急増！熱中症の予防と対処法

梅雨が明けると熱中症になる人が急増します。暑さにまだ身体
が慣れないためか、特に梅雨明け直後が多いそうです。

どんな時に注意が必要なのか？

熱中症が起こるのは、炎天下の屋外とは限りません。
むしろ、室内で重症化する例が多くなっています。
どんな環境、身体の状態の時に「熱中症になりやすい
のか知って、熱中症の危険から身を守りましょう！

環境

- 気温や湿度が高い ● 風通しが悪い
- 急な気温の上昇 ● 日差しが強い

場所

- 田畑などの日陰がない場所
- 窓を閉めきった室内や車中
- 浴室
- 運動場や体育館など

なりやすい人

- 高齢者や乳幼児 ● 厚着をしている人
- 暑さに慣れていない人 ● 寝不足や体調が悪い人

熱中症を予防する5つのポイント

暑さを避ける

- できるだけ炎天下の外出は控え、外出時は日傘、帽子をかぶる。
- 室内ではクーラーや扇風機を利用する。目安は、室温28℃(28℃
設定だと10%の節電効果があります)

涼しい服装

- 通気性が良く、吸汗や速乾性がある衣類を選び、また熱を吸収しやす
い黒色の服は避ける。

こまめな水分補給

- 多くの人は喉が渇いてから水分を補給しますが、喉が渇いてからでは
水分が失われすぎている場合があります喉の渇きを感じる前に、こまめに
水分補給しましょう！

簡単スポーツドリンクの作り方

- 水 1ℓ
- さとう 大4(はちみつでも良い)
- しお 小さじ半分
- ポッカレモン 市販されてます。(生のレモンを絞ってもいいです！)



夏の暑さを吹き飛ばし、ポッカレモンと
さとう、しおを加えて作るお手軽
スポーツドリンクです！！
水分補給に簡単に作れるので
チャレンジしてみてください！

山からの来訪者が6仮設に来て
穴を掘っては、床下を走り回ると
いう出来事があり、保守管に連絡し
業者の方に視ていただきました。
カメラを設置し、何者か分かった
ところで、罾をしかけましたが
いまだに捕らえていません。
もし、罾にかかっている、危険で
すので、業者に連絡するまで
絶対に触らないようお願いします。



今年から8月11日は
山の日に制定されました。
山へ出かける際には、熊や蜂に
気をつけて、ラジオ等を準備し
なるべく数人で行くようにしま
しょう。
山に行つたなら、山の新鮮な
空気を胸いっぱい吸ってみて
ください！
きっと気持ちいいと思いますよ！



社協さんのおれんじ通信からの引用です。

気になることや嫌なことが何度も思い返されて
頭から離れないような時がありませんか。

集中できずやりたいことができなくて
滅入ってしまいますよね。

そんな時、役立つ技「思考停止法」は嫌な
ことを考え続けている自分に気付いたら
「止まれ」、「ストップ」などの言葉を自分に向け
それを合図に嫌なことを考えることをやめるようにするのです
もうひとつは「形から入る笑顔」です。

楽しくもなんともなくても、口の両端を引き上げ、笑顔のかたちを
外から作ってみてください。

案外人間、形から入っても乗ってしまうものなのですよ。
みなさん、ぜひ、鏡の前でやってみてくださいね～！

お知らせ

先月7月より、小国ふみこさんが新自治会長に
就任しました。日笠前会長さん、ご苦労様でした。

談話室は12日～16日まで、盆休みになります。

皆さん、事故等のないようにお過ごしください。

盆明けに又、元気にお会いしましょうね！

