

熱中症を予防しよう！

宇治市健康生きがい課

暑い日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年も全国的に暑く、5月の時点で熱中症で病院に搬送された人が出ました。暑い夏を元気に乗り切るためにも熱中症の予防をしましょう。



熱中症を引き起こす要因として「環境」「健康状態」「行動」があげられます。

- ①「環境」・・・気温が高い、湿度が高い、日差しが強い、閉め切った部屋 など
- ②「健康状態」・・・寝不足といった体調不良、二日酔い、下痢や発熱等での脱水状態 など
- ③「行動」・・・激しい運動、慣れない運動、長時間の屋外作業、水分補給できない状況 など



熱中症の要因は気温だけではありません！上記の3つの要因に注意しましょう。熱中症は年齢に関係なく起こります。「自分は大丈夫」という意識は持たないようにしましょう。

<熱中症予防のポイント>

- ①「水分を摂る」・・・のどが渇いていなくてもこまめに水を飲む。今より1日プラス2杯を目標に。ウォーキングをする時は、20～30分おきに100ml～200ml(約コップ1杯分)の水分を摂ることが効果的です。
- ②「暑さを避ける」・・・部屋の中ではエアコン、扇風機を上手く使って、外では帽子をかぶり、なるべく日陰を選ぶことが大切です。
- ③「毎日の体調チェック」・・・寝不足ではないか、風邪気味ではないかなど毎日体調をチェックしましょう。体調が少しでもよくない時は、激しい運動などは避け無理をしないようにしましょう。

2018年度 総会・懇親会 会計報告

事務局

2018年度総会と、その後にかかれた懇親会の会計報告です。

【収入】

項目	金額(円)
会 費 (2,000円×40名)	80,000
Uji健歩会からの補助金 (1,600円×40名 + 写真代)	65,260
合計	145,260

【支出】

項目	金額(円)
COCONI (3,600円×40名)	144,000
総会 写真代	1,260
合計	145,260

Uji健歩会 令和元年 7月～8月の予定

※諸般の事情で、日程や会場変更の場合があります。ご注意下さい。

7月	5日(金)	9:30～	会報145号発行	うじ安心館 3F 市民活動室	会員・事務局	
	5日(金)	13:30～	役員会	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・幹事・事務局	
	10日(水)	9:30～	ウォーキングマップ作成④	下見	JR宇治駅前 ゆめりあ うじ 集合	行政・担当会員
		13:30～		下見結果の検討	うじ安心館 3F 市民活動室	担当幹事
	12日(金)	9:30～	2班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、17日(水)に延期	JR石山駅前(琵琶湖線)	市民・会員	
8月	1日(木)	6:45～	3班例会(本紙P.2に詳細コース) ※雨天時、8日(木)に延期	御香宮神社(伏見桃山)	市民・会員	
	5日(月)	9:30～	会報146号発行	うじ安心館 3F 市民活動室	会員・事務局	
	5日(月)	13:30～	役員会	うじ安心館 3F 市民活動室	行政・幹事・事務局	

以降の
予定

9月

行事 会報147号発行
 行事 役員会
 行事 ウォーキングマップ作成⑤
 行事 ストレッチ研修会
 行事 1班例会
 行事 ウォーキングマップ作成⑥

令和元年 9月 4日(水) うじ安心館 3F 市民活動室
 令和元年 9月 4日(水) うじ安心館 3F 市民活動室
 令和元年 9月 11日(水) JR新田駅 東口 集合
 令和元年 9月 17日(火) うじ安心館 4F 健康運動室
 令和元年 9月 20日(金) JR長岡京駅(京東線)
 令和元年 9月 24日(火) うじ安心館 3F 市民活動室