

# 熱中症を予防しましょう



## 【日常生活での予防法】

- ① 暑さをさけましょう
  - ・日陰を選んで歩く
  - ・暑い日は無理しない
  - ・涼しい服装をする（帽子、吸湿性・通気性のいい衣服）
- ② こまめに水分補給をしましょう：運動時は20～30分おきに、のどが渇く前に
- ③ 急に暑くなる日に注意しましょう
- ④ 暑さに備えた体作りをしましょう
- ⑤ 個人の条件を考慮しましょう：体調不良はないか、二日酔いはないか、寝不足はないかなど
- ⑥ 集団の場では、お互い配慮しあいましょう

Q. 水分補給はジュースやアルコール類でよい??

A. ジュースにはたくさんの糖分が含まれていますので、糖分の摂り過ぎになってしまいます。

アルコール類は尿量を増やし、逆に体の水分を出してしまいます。

宇治市福祉部健康生きがい課 保健師 水谷文子 **健康コーナー⑧**

### 6月 2班例会だより

6月9日(月)2班は、木津の鹿背山方面への例会をもちました。梅雨に入って当日の予報は、降水確率午前20%、午後60%。会員32名、一般市民18名の計50名の参加。

木津川市になって木津駅正面の通りは都会風。“変わったなあ”という声。しかし、すぐ田舎道、「平重衡の首洗い池」「不成柿」へ。木津で捕えられ、柿の好きな重衡を偲んで植えられたが、実はならず。日清・日露・太平洋戦争の前触れに実がなり、実がなると戦争が起きると伝えられている。



田舎道をくねくねと通り、鹿背山麓の西念寺で小休止。竹藪の山道は、落ち葉がぎっしりと乾燥して歩きやすい。

頂上の木蔭で昼食。風もあり心地良い。急なくだりも怪我なく降りた。下見の時どろんこになった人もあって心配していたが。

家の緑、キウイの棚に小さい実、赤の小花のハーブ、ススキの銀色の小さな穂波。

田んぼをわたる心地よい風。「いい所に連れて行っていただきありがとうございます」の声を何人かから聞いた。嬉しかった。

小林まき

### 7月例会 (3班担当)

- ・平成26年7月18日(金) (午前60%以上雨天 22日(火))
- ・集合時間・場所：午前9時30分・JR新田駅前広場
- ・行程：JR新田駅前→大久保小学校→名木川遊歩道→庵寺山古墳(階段66段)→立命館宇治→太陽が丘西ゲート→宇治市福祉会館 解散 約5.0Km

\* 宇治市植物公園は70歳以上の証明があれば、無料入場可能。

\* 暑い時期なので水分補給は十分に行ってください。

- ・解散：正午頃の予定 (半日コース)
- ・携帯品等：飲み物・雨具・敷物・杖・(弁当)等

### 8月例会 (4班担当)

- ・平成26年8月7日(木) (午前60%以上雨天 11日(月))
- ・集合時間・場所：午前9時30分・日向大神宮(地下鉄蹴上)
- ・行程：日向大神宮(市営地下鉄 蹴上駅)→七福思案処→大文字山山頂→大文字火床→慈照寺(銀閣寺)門前 解散 約7.0Km

\* 暑い時期なので水分補給は十分に行ってください。

- ・解散：午後3時頃の予定
- ・携帯品等：弁当・飲み物・雨具・杖・帽子・敷物等