

山形も梅雨入りしましたね。蒸し暑さにくわえ、今夏はマスク着用によって熱中症のリスクが高まっています。少しでもリスクを減らすために、下にチェックシートをのせています。参考にしてもらえればと思います。



### ■熱中症チェックシート

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 今まで熱中症や脱水症状になったことがある | <input type="checkbox"/> 血圧を下げる薬を服用している     |
| <input type="checkbox"/> 飲酒の習慣がある             | <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみを起こすことがある |
| <input type="checkbox"/> 汗をかきにくい              | <input type="checkbox"/> 夏バテで食欲が低下しやすい      |
| <input type="checkbox"/> 体力がなく疲れやすい           | <input type="checkbox"/> 朝食を抜くなど食事が不規則      |
| <input type="checkbox"/> 普段あまり運動をしない          |   |
- 4つ以上チェックがつく場合、熱中症のリスクが高い状態です。

### ■熱中症予防チェックシート

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> こまめに水分を補給(大量に汗をかいたら塩分も) |                                       |
| <input type="checkbox"/> 涼しい服装                   | <input type="checkbox"/> 外出時は帽子や日傘を利用 |
| <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測る                | <input type="checkbox"/> 部屋の風通しをよくする  |
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機の利用             | <input type="checkbox"/> 十分な睡眠・休憩をとる  |
| <input type="checkbox"/> 3食きちんと食事をとる             | <input type="checkbox"/> テレビなどの防災情報確認 |



## お知らせ

★ガスの検針時に、周知文書を配布致します。

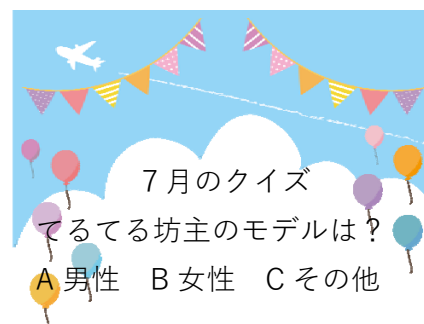
ガスを安全・安心にご使用いただくための文書ですので、ご家族の皆様でお読みください。

★8月13日(木)～8月16日(日)まで、お盆休みになります。

お風呂の話です。

(去年の冬も同じようなことを載せていますが、先日テレビでも入浴の良さを伝えていたのでもう一度☆)  
暑い時期はシャワーだけで済ませてしまう方も多いと思いますが、暑い夏であってもきちんと入浴する方が健康な毎日を送ることができます。

入浴によって温熱・水圧・浮力の3つの作用が働いて、心身共にリラックスすることや、血行が良くなることで疲労回復やむくみの改善につながります。  
また、体温が上がることによって免疫力が上がり病気になるづらい体に。いいことづくめなのです。



6月の答え…ロウソク  
(青いマスの言葉)

オ	オ	ア	タ	リ
ク	ウ	キ		ソ
リ		ヤ	コ	ウ
モ	リ		ハ	
ノ	シ	ブ	ク	ロ