

# 大和公民館だより

発行者 大和公民館  
〒409-1203 甲州市大和町初鹿野 1693-1  
館長(石田) ■■■■■ 主事(三枝) ■■■■■

## 梅雨時期の健康管理

蒸し暑かったり、雨が降って急に冷えたりと、梅雨時は気候も変化しやすく、体調を崩しやすい時期です。梅雨時期の健康管理のポイントについて紹介します。



### 熱中症

急に暑くなったり、湿度が高くなった日は体が熱さに慣れていないため熱中症のリスクが高まります。休み明けの急な激しい運動は特に気を付けましょう。

#### 熱中症予防のポイント

- ◎ 風通しの良い涼しい服装にしましょう。
- ◎ 屋外では帽子をかぶりましょう。
- ◎ こまめな休憩と水分を取りましょう。

### 体調管理

梅雨は気圧が下がって湿度が上昇し、寒暖差も大きくなるため、自律神経のバランスが崩れて、頭痛やだるさ等の体調不良が現れやすくなります。

#### 体調管理のポイント

- ◎ 汗をかきやすい体づくりをしましょう。
- ◎ 脱ぎやすい上着（薄手のカーディガン等）を活用しましょう。
- ◎ 体を温める食事（汁物等）や栄養素を意識して摂取しましょう。
- ◎ 質の良い睡眠や休憩をとりましょう。



## 公民館だよりを今年度から「回覧」方式にしました。

紙の削減、業務の効率化を目的としていますが、回覧では再度見たいと言う時に見直すことが出来ない、などと言う意見がありました。甲州市ではホームページにて甲州市公民館だよりを掲載しております。

下記の案内の通り、甲州市ホームページより、検索キーワードに「公民館だより」と入力して頂けると大和公民館はもとより、各地区の「公民館だより」を見ることが出来ますので活用願います。(パソコン、スマホでも見ることが出来ます)

尚、不明な点等ありましたら公民館までご連絡ください。

