

# あえ〜る

平年より早い梅雨明けで、いよいよ夏本番となりました。

皆さま、お元気でお過ごしでしょうか。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が

弱い日や、体が暑さに慣れていない時は、熱中症の危険が

あります。熱中症の症状として、めまい・立ちくらみ・筋肉痛やこむら返り・頭痛・吐き気・嘔吐・大量の発汗、症状がひどくなると意識障害・痙攣などがあり、

最悪の場合死亡するリスクもあります。少しでもこのような症状がある場合、早めに涼しい場所へ移動して衣服を緩め、首・わきの下・足の付け根を冷やし、水

分・塩分を補給しましょう。症状が重く、呼びかけに応じない場合、無理に水を飲ませず、すぐに救急車を呼び、救急車が来るまでの間体を冷やしましょう。



**涼しく過ごすためのコツ、集めました！** [👉次ページへ](#)

## 🌿🌿 道端に咲く草花 🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

いつも通る道端にひっそりと咲く草花たち。

背の高い花、低い花、さまざまな色合いの草花が集まると、とっても素敵な花束になります。

私たちも同じ。

それぞれが違う個性と役割を持っていて、みんなが集まって、素敵な世界をつくっています。





# 涼しく過ごすためのコツ

## 寝ている間の熱中症に注意しましょう

- 猛暑の夜は、なるべくクーラーを消さず、かけて寝ましょう。

## 室温を下げる工夫

- 窓を開けて換気：窓を対角線上に2カ所開けると、風が通りやすくなります。
- 打ち水をする：玄関やベランダに打ち水をすると、気化熱で涼しくなります。
- 遮光カーテンやよしず、すだれを使う：日光を遮ることで、室温の上昇を防ぎます。
- 扇風機・サーキュレーター：扇風機やサーキュレーターで空気を循環させ、部屋全体の温度を均一にします。冷房と併用すると、より効果的です。
- 温度を下げる：湿度が高いと体感温度がより暑く感じられます。除湿機や換気扇を活用しましょう。
- 植物で緑のカーテンを作る：葉からの気化熱で涼しくなります。

## 体を冷やす工夫

- 保冷剤や冷却シートを使う：首や手首、わきの下などを冷やすと効果的です。
- 冷却グッズを活用する：冷却タオルやネッククーラーなどを活用しましょう。
- 水に触れる：手足など、水に触れると体感温度が下がります。
- 体を冷やす陰性食品を食べる：地上で育つもの、暑い地域で採れたもの、カリウムが多く含まれる夏に旬を迎えるものを積極的に積極的に摂りましょう。  
➡キュウリ、ナス、トマト、レタス、ゴーヤ、ピーマン、オクラ、カボチャ、ズッキーニ、モロヘイヤ、キャベツ、もやし、スイカ、メロン、パイナップル、バナナ、キウイ、マンゴー、豚肉、タコ、イカ、あさり、シジミ、カキ、わかめ、コンニャク、豆腐、豆乳、牛乳、緑茶、ミントなど。



## 服装の工夫

- 吸湿性、速乾性のある素材や接触冷感素材の服を着用し、汗をかいても快適に過ごせるようにしましょう。
- ゆったりとした服装を心がける：体に密着しない、風通しの良い服装をしましょう。
- 薄着を心がける：暑い日は、できるだけ薄着で過ごしましょう。

## その他

- こまめな水分補給は熱中症対策だけでなく、体温を下げる効果もあります。
- シャワーやぬるめのお風呂で体をクールダウンさせましょう。
- ミントの香りは、体感温度を下げる効果があるとされています。



## 講座生募集!



### デトックスヨガ

呼吸に合わせて心身ともにデトックスしましょう。

対象：市内在住・在勤の方

日時：8月22日～10月24日（金曜日）

午後1時30分～午後3時 全10回

定員：20名費用等：無料（動きやすい服装、ヨガマット等、飲料）

申込締切：8月4日（月）※定員超過の場合、抽選



## あなたのまちの健康相談

保健師が健康に関する様々な相談に応じます。

○日時：8月1日（金）・9月5日（金）

○場所：安中人権コミュニティセンター

○連絡先：072-993-8600（八尾市保健センター）



○対象：18歳以上の八尾市民

○申込締切：開催日の1週間前まで

予約制

## 無料法律相談のご案内



相続や離婚、交通事故や近隣とのトラブルなどでお悩みのことはありませんか。法律の専門家である弁護士が、日常のさまざまな法律問題のご相談に応じます。

この機会を、ぜひご利用ください。

日時：7月30日（水）、8月27日（水） 午後2時～午後4時

場所：安中人権コミュニティセンター

弁護士：中村 和也 氏（弁護士法人関・岸田・中村法律事務所）

申し込み：一般社団法人やお座（Tel. 929-8656）、安中支部（998-3127）、  
安中人権コミセン事務所（922-1491）、安中人権コミセン相談室（922-1892）

予約制！  
無料！

～人権問題や生活などに関する困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください～

八尾市立安中人権コミュニティセンター

〒581-0085 八尾市安中町8-5-30

TEL 072(922)1491 または 072(922)1891

FAX 072(999)4626

ホームページ [https://www.city.yao.osaka.jp/soshiki/4-3-0-0-0\\_4.html](https://www.city.yao.osaka.jp/soshiki/4-3-0-0-0_4.html)

八尾市ホームページ <http://www.city.yao.osaka.jp>

一緒に解決策  
を考えます！

