

みやこ新聞

令和5年

1月号



暑くなっています。



飲料の保管方法大丈夫ですか？

牛乳やジュース等、紙パック **要冷蔵** のものは…

未開封、開封問わらず、冷蔵庫へ入れましょう！
(コップに入れたら、すぐにしまって下さいネ)



ペットボトル飲料は **未開封は常温保存**
開封済は冷蔵保存 です。

特に口を直接つけて飲んだペットボトルの残りは菌がとても増えます。

温度上昇、甘さがある飲物、もっとも増えます。

早く飲みきること！金中のものは冷蔵庫へ

(最初からコップに移しかえることもオススメです。)

花火情報

7/1(火) 菊飾納涼花火大会 19:20~20:30 江戸川河原(第2)
13000→20000人に増やすそうです。

7/5(土) 鶴山陽明花火大会 19:00~ 勉強会場「鶴鳴」、会場「うまい橋」付近

8/5(土) 江戸川区花火大会 19:15~ 江戸川区駒込駅前公園

8/11(金) 江東花火大会 19:00~20:00 荒川砂町(荒川橋~清砂大橋)

令和5年

みやこ

5文字

がえんいか

--	--	--	--	--

あかりがさ

--	--	--	--	--

ひらがな並べ替え

6文字

いじしせきん

--	--	--	--	--	--

うびょじんた

--	--	--	--	--	--

7文字

はこうせびんな

--	--	--	--	--	--

うはびぽんじ

--	--	--	--	--	--

*川柳 7/25〆〆〆
まだまだ間合うよ。
どんどんおとて下さい。
8月号で大賞を発表します。



ホームページはこちら！

熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす条件は「環境」「からだ」「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因：気温が高い、湿度が高い、風が弱い。

「からだ」の要因：激しい労働や運動によって体内に蓄積した熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できない。

その結果 热中症を引き起こす可能性があります。

人間の身体は平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然に行われます。

I 環境

- ・気温が高い、湿度が高い、風が弱い
- ・日差しが強く、閉めたての室内、エアコンの寒い部屋
- ・急に暑くなった日、熱波のしゃく来

II からだ

- ・高齢者や児童
- ・肥満の方
- ・糖尿病や精神疾患といった特病
- ・栄養状態急



III 行動



- ・走り、湘南運動や慣れな運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給のできない状況



環境 からだ 行動
これから3つの
要因です！

身体のバランス
乱れました!!

熱中症を引き起こす可能性があります。

汗や皮膚温度で体温を調整できず体温上昇



体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、
どんどん身体に熱が溜まってしまいます。
このような状態が熱中症です。

熱中症を予防するにはどのようにしたらよいの？



涼い服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らします。
- ・室内でも温度を測りましょう。
- ・体調が悪いときは特に注意しましょう

- | | | |
|---------|----------|-----------|
| ② さかあがり | ③ せいじんしき | ⑤ せんこうはなび |
| ① えいがかん | ④ たんじょうび | ⑥ はっぽうびじん |