

シニあん訪問マッサージ治療院 - 練馬 - 0120-684-481 (フリーダイヤル)



政府より今夏において節電要請が出されました！

今夏も気温が高くなることが予想されており、電力供給は「厳しい見通しである」と国から示されています。地球温暖化を防ぐためにも、家庭でできる節電・省エネ対策に取り組みましょう。

■ 節電要請期間：令和5年7月・8月

■ 今すぐできる！夏の節電対策

- ① 冷房時の室温は28度を目安にする
(あくまでも目安です。熱中症には十分注意し取り組みましょう！)
- ② 冷蔵庫に物をたくさん詰め込まない
- ③ 炊飯器は長時間保温しない
- ④ 白熱電球をLED電球に交換する

節電すれば
家計にもやさしい

健康教室 熱中症にご注意を！！

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。特に高齢者や子どもなど暑さを感じにくく、調整がうまくできない方は注意が必要です。

■ 熱中症対策

① 暑さを避ける

外出時には、日傘や帽子を着用し、日陰を利用し直射日光を避けましょう。室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで熱をこもらせない対策も重要です。

② 水分補給

こまめに少量ずつ、水分・塩分を補給しましょう。水分だけ補給すれば防げるというものではありません。汗をかくと、体内の水分とともに塩分やミネラルも失われます。塩分を含む飴やタブレットなどを携帯し、水分補給をするときは塩分の補給も忘れないようにしましょう。

③ 睡眠と食事

冷房や扇風機などで温度調節を行い、寝ている間の対策も大切です。食事はバランスよく食べ、寝ている間に水分が失われている為、特に朝ご飯ではしっかりと水分と栄養を摂りましょう。

★ 1年ぶりのリベンジ！

3121人以上が同時に“東京音頭”を踊ってギネス世界記録に挑戦！！



● 日時：2023/7/17(月祝)
16～19時予定

● 場所：中野サンプラザ付近道路

● 参加費用：無料

参加には中野駅前大盆踊り大会「ギネス世界記録に挑戦」特設サイトで事前申し込みが必要です。詳しくはこちらからをご確認ください。



だねがめ増えんと暑い日が続くので、夏本番の対策として、熱中症予防のために、水分補給と塩分補給をこまめに取ることを心がけたいです。また、睡眠不足や食事の偏りも熱中症の原因になるので、十分な休息とバランスの良い食事を心がけたいです。

編集のひとこと



シニあん訪問マッサージ治療院-練馬- 0120-684-481(フリーダイヤル)

脳活☆ナンバースケルトン 第1弾♪

【例題】

①



リスト

14 30 77 78 157
363 767 874 71338

【解き方】

- ①リストにある数字で空白マスを埋めます！
- ②交差するマスには同じ数字が入ります。
マスの数、交差するマスに入る数字を考えてマスを埋めていきましょう。
- ③全てのマスを埋めて完成です！

②



③



設問
1

リストにある数字をすべて使い、枠を埋めましょう。交差するマスには同じ数字が入ります。



リスト

58 89 391 915 1438 2521 89618

→ →
ごちらの問題を
問いてみましょう
☺