

6月になりました。

6月の英語名は、『June』ですね。

ローマ神話のユピテル（ジュピター）の妻ユノ（ジュノー）から取られた。
 ユノが結婚生活の守護神であることから、6月に結婚式を挙げる花嫁を
 「**ジューン・ブライド**」（June bride、6月の花嫁）と呼び、
 この月に結婚をすると幸せになれるといわれる・・・???



6月の雨量が、災害にならないように祈っています。

さて、今月は熱中症のおさらいをします。さらっと流します。

体が暑さに慣れていないこの時期、気温が急上昇するとき（梅雨の時期の晴れ間等）は特に注意が必要です。

今月は厚生労働省 熱中症予防の為の情報・資料サイトを参考にしました。



熱中症予防のために...

◎暑さを避ける

室内では...

扇風機やエアコンで温度を調節
 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 室温をこまめに確認



室外では...

日傘や帽子の着用
 日陰の利用、こまめな休憩
 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
 からだの蓄熱を避けるために...

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



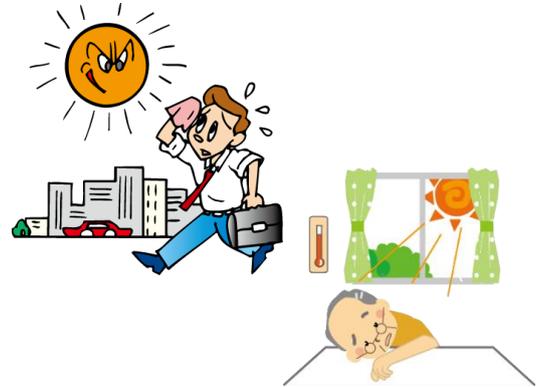
こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。



熱中症は、

高温多湿な環境に長くいることで、
徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、
体温調節機能がうまく働かなくなり、
体内に熱がこもった状態を指します。
屋外だけでなく室内で何もしていないときでも
発症することがあります。



- ・ 体調の変化に気をつけ、周囲にも気を配り、
熱中症による健康被害を防ぎましょう。
- ・ バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、
体調管理をすることも大切です。



よろしかったら…

週末の散歩コースの「ぎふワールド・ローズガーデン」です。
ゴールデンウィーク中と5月8日の写真です。

「ヒツバタゴ」の花が満開でした。
バラが少しですが咲き始めました。
今年は、5月15日ごろからが
見ごろだそうです。

