

まごころレター

2026.07.01

第115号

こんにちは！

登別市社会福祉協議会（社協）です！

北海道でも暑い日が増えてくる時期になりました。熱中症対策は万全でしょうか？

熱中症の初期症状には、立ちくらみ、めまい、足がつるなどがあります。

嘔吐やだるさ、倒れ込みといった重症化を防ぐためにもめまいふらつきに気づいたらすぐに木陰や涼しい場所へ移動し、衣服を緩めて安静にし、水分を補給しましょう。



あたまの体操

今回は間違い絵探しです。
左右の絵で違っていているところが5か所あります。2つの絵を見比べて違っていている個所を○つけてください。



裏面にあたまの体操の答えとお知らせがあります





夏を少しでも涼しく



7月に入り、登別にも本格的に夏がやってきました。連日ニュースでは熱中症について触れられていますね。

テレビなどでは「エアコンをつけましょう」とよく言われますが、北海道、特に登別では「うちにはエアコンがない」という方も多いのではないのでしょうか。

また、電気代がどんどん高騰する昨今、「電気代が気になるし、できれば使いたくない…」という方もいるかと思います。

昔ながらの知恵と、ちょっとした工夫で、家を快適にする「すぐできる対策」を紹介します！

扇風機の前に氷を

扇風機の前に凍らせたペットボトルやボウルに入れた氷を置いてみてください。

これだけで、生ぬるい風がひんやり気持ち良い風に早変わりします！

💧水滴で床が濡れないよう、タオルの上に置くのがおすすめです！



窓を開けるタイミングに気を付けよう

日中、外がカンカン照りの時は、あえて窓やカーテンをしっかりと閉め切っておく方が、外の熱気が入ってきません。

💧窓を開けるのは「朝の涼しい時間」と「夕方」だけ。

涼しい空気を一気に入れ替えたら、日中は家の中の「ひんやり」を上手にキープしましょう！



“首”を冷やそう

火照った体全体を冷やすのは大変ですが、「首の後ろ」「手首」「足首」を冷やすと、体感温度が下がります。

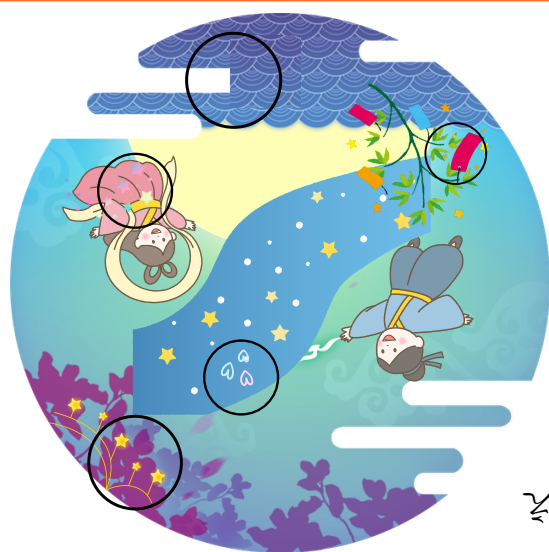
💧濡れたタオルを首に巻いたり、保冷剤をハンカチで包んで首の後ろにあてると身体が楽になります。

どうしても家の中が暑い時は、無理をせずお近くの涼しい場所（ショッピングセンター等）にお出かけするのも一つの健康対策です。

我慢は美德ではありません。「ちょっとだるいな」「頭が重いな」と思ったら、それは体がSOSを出しているサインです。

すぐに水分をとって、首元を冷やしましょう。

工夫を凝らして、夏を快適に過ごしましょう！



そよ

