

熱中症予防 あいうえお表

な 夏のイベントは 予防対策を しっかり	た 正しい知識を 身につけよう	さ サングラスで 目を守る	か がまんは 禁物!!	あ 暑さに 負けない 体力づくり
に 日常生活に 潜む熱中症	ち 朝食は しっかり 食べよう	し 湿度の 高い日は 注意しよう	き 急に暑く なる日は注意	い 1日あたり 1.5ℓ以上の 水を飲もう
ぬ 濡れタオルも 効果的	つ 強い ひざしから 身を守る	す すっぱい クエン酸が おすすめ	く クールビズで いこう	う 運動時には スポーツ飲料
ね 寝てる間も 熱中症に なるよ	て 適宜、 マスクを はずそう	せ 絶対だめ!! 車への 置き去り	け 健康でも 油断大敵	え 塩分は、 大量に汗を かいたら 摂ろう
の のどが かわく前に 水分を摂ろう	と 止まらない 汗は注意	そ 外での 長時間 作業は注意	こ こどもの外出 要注意!	お お年寄り とこどもに 気を配ろう
わ わき・首 足の付け根を 冷やそう	ら ランニングは 涼しいときに	や 野菜と果物で ビタミン補給	ま 窓を開けて 風通し良く	は 反応が おかしい時は 119番
を WOW! 毎年たくさん 熱中症患者がいるよ	り 涼を とろう	み 緑の カーテンで 過ごそう	ひ 日かげを 選んで歩こう	ふ 二日酔いの ときは要注意
る 生活週間に 注意!	ゆ 夕方に 打ち水	む 無理せず、 こまめに 休憩しよう	へ 部屋を 快適空間に	め めまい、 吐き気は 危険信号
れ 冷却グッズを 活用しよう	ろ 労働者の 健康状態の 確認をしよう	よ 要注意! プールでも おこる熱中症	も もしもに 備えて、 応急処置 チェック	ほ 帽子を かぶろう

糸満市民の歌リズム体操は、6種類のリズムに合わせた介護予防体操で、「大地に根ざし、上にのびていく木」をイメージして制作しています。股関節周りの運動は、木を支える幹を強くするイメージで運動をしてみましょう!



糸満市民の歌 リズム体操

介護長寿課
840-8114

Menu 3 股関節周りの運動

外転筋

内転筋

1 片足ずつ横に持ち上げる

立つ場合

左右各
1回

2 回目は、反対の足からやってみよう!

膝の間に両手を挟み、
片足ずつ斜め前に伸ばす

座る場合

左右各
1回

ひざで両手を強く挟みながら、
背筋を伸ばして前にかがむ

座る場合

イチ・ニ・サン・シー

1回

1回

2 回目は、反対側へ踏み出します!

Next

おなか
回りの運動

アンケートに答えて特産品をゲット!

「広報いとまん」市民アンケート!!

市民アンケートに答えていただいた人の中から、抽選で3人に特産品などをプレゼントします。

応募対象 糸満市民
応募期限 7月25日(金)
注意事項 プレゼントは、
市役所で受け取りとなります。当選は20歳以上に限ります。

アンケート
の回答はこ
ちらから



今回のプレゼントは…

オリオンビール株式会社から パッションフルーツ&シークワサーワイン 飲み比べセット3組



<提供>オリオンビール株式会社

6月に発表されたばかりの新商品 Southern Cross Winery シークワサーと好評のパッションフルーツをセットでプレゼント!! 飲み比べて、味の違いを楽しんでください!!

今月の表紙



今月の表紙は西村の衣装を着た男の子です。ハーレー会場でエークを持って歩く姿を発見。お父さんは西村で活躍するハーレーシンカです。今からエークを持っているということは、将来のハーレーシンカかな??



今日の題字

きんじょう るあ
金城 琉煌さん

今月号の題字は、金城琉煌さんです。琉煌さんは「いとまん」の字は楽しく書けたので、僕は満点の字だと思います。将来はプロ野球選手になりたいので、練習を頑張ることと、ご飯をたくさん食べて筋肉をつけたいです」と話しました。

