

脳楽習便り

今月のワンポイント 『梅雨型熱中症 ～症状と予防～』
気温が低くても湿度高→汗が蒸発しない→**熱中症リスク大！！**

症状

めまい、立ちくらみ
手足の震え



筋肉痛
足がつる

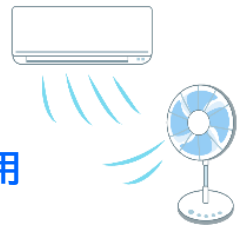


だるい
体が熱い



予防

エアコン、扇風機の使用
→湿度を下げる



こまめに水分補給

通気性の良い衣服
(麻、綿など)



～今月の『脳楽習』「都道府県クイズ」より～

かわさき き さら づ むす とうきょうわん
川崎～木更津を結ぶ、東京湾を
おうだん どうろ なん
横断する道路は、何ですか？

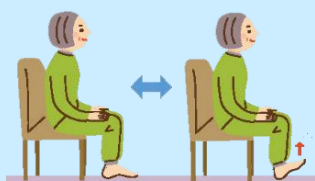


ヒント

- ① とうきょうわん 東京湾アクラライン
- ② レインボーブリッジ
- ③ よこはま 横浜ベイブリッジ

～むくみ解消ストレッチ～

- ① 椅子に座り足を開く。
- ② つま先を上げる。(すねを意識しましょう)
- ③ かかとを上げる。



繰り返し 20 回！！