

はればれ通信



急に暑くなり、体力が消耗しやすい季節ですね。
特に熱中症には、十分に気をつけたいものです。
お互いにいつも以上に声をかけ合い、体調に気をつけてお過ごし
くださいね。



交流サロン「はればれサロン」に遊びに行ってみませんか。
メンタルハート八郎潟の皆さんが、気軽に立ち寄れる憩いの場（交流サロン）を
オープンしました。コーヒーやお茶を飲みながら、ゆっくりとお話しませんか。
メンタルハート八郎潟は自殺予防・心の健康づくりを推進するボランティアの
会です。「メンタルヘルスサポーター養成セミナー」を受講したメンバー有志で結
成しています。どなたでも参加できます。

コーヒー御注文の方は、協力金100円をお願いします。

日時：毎週水曜日 午前10時～午後4時まで

会場：青年婦人会館・ロマンの里 八郎潟町字大道

問い合わせ先：八郎潟町保健センター TEL 018-875-2800



早めに! しっかり! 熱中症予防を



炎天下ではもちろんですが、室内でも熱中症は多く発生しています。
また、真夏になる前でも油断禁物です。梅雨明けで急に蒸し暑くなった日などは、
要注意です。

日頃から、自分でできる予防対策をしっかり理解して、身につけておきましょう。

<こんな人は特に注意>

- 高齢者・乳幼児
- 持病のある人や体調の悪い人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人

<熱中症の予防法>

- 日傘、帽子、涼しい服装
- 水分をこまめにとる
(高齢者はのどがかわかなくても、水分補給)
- こまめに休息、木陰を利用
- エアコンや扇風機を上手に利用
- 部屋の温度をこまめに測る



まめちしき 「PM2.5って何？」

PM2.5とは、自動車排ガスや工場の排煙など燃焼によって発生する大気汚染物質に含まれる超微小粒子（粒径 $2.5\mu\text{m}$ 以下）のことです。

今年の2月、日本では中国からの越境汚染が問題となりPM2.5が話題になりました。一方、中国では大気汚染の深刻化のため、春節祭（2月10日）での花火を自粛させるなど、市民の健康被害が問題となりました。

人の呼吸により、粒径 $10\mu\text{m}$ 以下の微小粒子が気管支に入りぜん息などの健康被害をひきおこします。さらに小さな超微小粒子は気管支の奥である肺胞にも至るので、その影響が大きいのです。環境基準値は1日平均値（1時間値の平均） $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下かつ1年平均値 $15\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下です。県内の測定結果については、環境基準を満たしており問題ありません。



たばこの煙は $2.5\mu\text{m}$ 以下の粒子を多く含みます。たばこの煙を「紫煙」とも言いますが、光の散乱のため「紫」色に見えるからです。喫煙とPM2.5健康被害はどちらが大きい？・・・どっちもです！

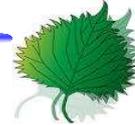
☆夏の彩り冷や奴（4人分） おつまみにも、どうぞ！

<材 料>

豆腐 1丁
ネギ 3cm
みょうが 1個
青じそ 2枚
中華ドレッシング 適量
とまと薄切り 適量

<作り方>

- ①ネギとみょうがはみじん切り、青じそはせん切りにする。
 - ②豆腐は食べやすい大きさに切って、皿に盛る。
 - ③ネギとみょうがと青じそを豆腐に盛り、中華ドレッシングをかけ、とまとを添えて、出来上がり。
- ※お好みで、ハムの千切りや薄焼き卵の千切りを添えて、お召し上がりください。



♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪♪ 林古溪 作詞・成田為三 作曲

今回は

「浜辺の歌」です。



あした浜辺を さまよえば
昔のことぞ 忍（しの）ばるる
風の音よ 雲のさまよ
寄する波も 貝の色も



<編集後記(^o^)>

今年は空梅雨で水不足や野菜の値上がりが心配され、家庭での野菜づくりがブームになっているそうです。暑さに負けずにすくすくと育つ野菜を見ると、元気がでてきますね。また、新鮮な野菜や果物がおいしい季節です。ジュースやシャーベットにしてもおいしいですね。

発行：秋田県秋田中央保健所

湯上市昭和乱橋字古開172-1

電話：018-855-5170

我が町のサポーター

