



ねこのて だより

発行
高齢者福祉ボランティア
グループ「ねこのて」
宗像市福祉ボランティア活
動連絡協議会所属



2024年5月号

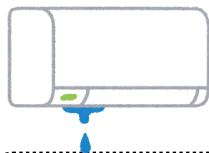
温暖化の影響か、春が短く5月になると夏日を記録する日が増えてきます

5月のうちに、暑さ対策はじめておきましょう



はやめに熱中症予防対策をはじめましょう!!

気象庁の2024年の予報(2/2日発表)で九州地方は
暖かい空気に覆われやすいため、夏(6月から8月)の気
温は高い
梅雨の時期(6月から7月)は、平年に比べ曇りや雨の日
が多いとされています。



エアコンの試運転しておきましょう。
暖房で使っていても、クーラーの機能が働かない場合
もあります。
今のうちに動くかどうか確かめて必要があれば修理を
しておきましょう。



5月は25℃以上の夏日となることがあり、暑さにも慣れて
いないことから熱中症のリスクが高まります。
暑さに順応し、汗をかきやすく熱中症になりにくくなるに
は数日から数週間かかります。熱中症対策に、
冬の間動かしてなかった体を慣らすため
軽い運動等を
こころがけましょう。



梅雨の時期、湿度が高いと洗濯物がなかなか乾かない
のと同じように、汗をかいても汗が蒸発しません。汗が
蒸発しないためより暑く感じ、汗をかき続け脱水症にな
ることがあります。梅雨の時期も
水分補給をこころがけましょう