

みどりみまもりだよ!

見落としがちな梅雨時の健康管理。ご注意ください!!

梅雨は湿度が高くなり、体温調整のために汗をかいたとしても、汗が蒸発しにくく、体温調整が難しくなります。体温調整ができるように自宅で行える湿度管理について紹介します。

▶ 室内の湿気対策ポイント

- ・ 天候に関わらず、こまめに室内換気を行う
窓やドアを2か所以上開け、風の通り道を作る
- ・ エアコン機能にある除湿（ドライ）を使用する

▶ 通気性の悪い押入れ、布団下などには、新聞紙を敷いたり、竹炭を置く



新聞紙…表面が細かい凹凸が多く、湿気の吸収に適している
ので、クシャクシャにして広げてから使用する。

重曹・竹炭…空き瓶などに入れて、低い場所に置く
※消臭効果も期待できるので、住宅環境も整います

湿度が高い梅雨期は、**食中毒**に
要注意!!

特に5~8月にかけての**食中毒**が増えています。体内に侵入すると**腹痛**や**嘔吐**などを起こす可能性が高いです。



みどり高齢者みまもり相談室



☎ 5625-6551

墨田区 緑 2-5-12
月~金: 9時~17時

担当: 伊達、久保田

みどり

担当地域: 千歳・両国・緑・立川・菊川・江東橋

通信欄