

6月 熱中症 について

6月は湿気も多く気温もぐんぐん上昇してきます。
また、汗が蒸発しにくく、からだに熱がこもりやすくなります。
体温調節をする準備が出来ていない為、熱中症には十分気を付けましょう。

予防方法 のどが渇く前に水分を摂る・塩分も
スポーツドリンク、麦茶も有効（同時に塩分も）
暑さに体をならす。少しずつ暑さにならす
軽い運動をし、汗をかく習慣をつける



予防を意識した食べ物

塩おにぎり・梅干し・味噌汁・うなぎ・レモン・スイカ・バナナ・ヨーグルト・納豆

注意したいことは

朝食は必ず食べよう。
冷たい物を摂りすぎない
睡眠不足・お酒の飲みすぎ
室内でも油断しない事

水だけを飲まない
我慢しない（頭痛・めまい）
疲れている日は無理をしない
寝る前のお風呂はぬるめ



健康

かわら版

第 74 号



2026/6/1 by 健康委員

歯の健診月

長倉寛教 山本康次郎
高橋未来 松浦泰教
イエミンウ

健康診断後の胃に優しい蒲原御膳



レンコンの甘酢和え

鶏むね肉とパプリカ
わかめのお吸い物
かしわ餅
なすのチーズ焼き

雑穀ご飯錦糸卵のせ

※蒲原病院検診センター



SDGsとくみ



【地域への参画】GOOD

自治活動や福祉活動や寄付、ボランティア など社会貢献活動に積極的に取り組んでいる。

- 依田原地区の防災倉庫・訓練・町内会会合や吉原祇園祭りなど、駐車場及び社内会議室を提供している。
- 社屋1F多目的ホールを「まちの駅」に登録し地域に貢献している。
- ライブパフォーマンスやキッチンカー及び活動団体等に場所を提供している

日本マスターズ短水路大会

2026/4/29 浜松大会



年代を問わない
健康増進
風邪予防
全身の筋力アップ
高血圧予防
さあ皆さん
水泳を始めて
みませんか!!
世界が変わる
かも!!!



アンカー 1泳

2泳

3泳

4×25混合フリー・リレーメンバー♡

健康診断 血圧 大丈夫？

高血圧 140/90mmHg以上



放っておくと、動脈硬化をまねき
血管が硬くなり重大な病気に繋がります。
・心筋梗塞 ・狭心症 ・脳梗塞 ・腎機能低下

自覚書状がないのでわからない。

アドバイス、おすすめは↓

定期的に血圧測定をしましょう。
競泳やウォーキングなどの
有酸素運動・ヨガ・筋トレがよいでしょう。

減塩・禁煙・体重管理・野菜をとる・睡眠
にも十分気を付けましょう。

3D振動マシン

インナーマッスルを鍛える
短時間でカロリー大量消費



ワンダーコア

体を倒すだけで腹筋を鍛える
姿勢がよくなる効果も期待大



ステッパー

基礎体力の向上
下半身の筋力アップ



ストレッチボード

乗ってるだけで血流がよくなる
筋肉が伸ばされ腰痛に効果



レッグスライダー

内もも、ヒップラインを鍛える
全体的な脚力アップ



ミニジムコーナーで使用できる用具