

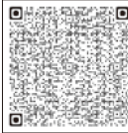
しずおか健康長寿財団
だより 41

○第9回「ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール」作品募集

広く県内の小・中・高等学校・特別支援学校の児童・生徒の皆さんから健康に関するポスターと標語を募集します。コンクールへの応募を契機に「運動・身体活動」・「食」の楽しさ・大切さなどを知っていただき、学校から家庭・職場へと健康づくり運動を推進します。

テーマ	①運動・身体活動 ②食育 ※ポスターの部、標語の部ともに、学年を問わず2つのテーマから選択
対象	テーマ①②とも、県内の小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の児童・生徒
応募方法	ポスター 財団ホームページから応募期間内に申込み、作品の裏面に印刷した応募用紙を貼り付け郵送 応募期間 令和4年6月1日(水)～8月19日(金) 作品は、令和4年8月26日(金) 必着 標語 財団ホームページから応募期間内に申込み、作品を入力 応募期間 令和4年6月1日(水)～8月26日(金)

【問合せ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団 (しずおか健康いきいきフォーラム21事務局)
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
TEL: 054-253-4221 Email: ikiiki21@sukoyaka.or.jp



【参考】第8回ふじのくに健康づくりポスター・標語コンクール最優秀作品(県知事賞)
※学年は入賞当時(昨年度)のものです。

ポスターの部



静岡大学教育学部附属 浜松小学校3年
堤谷 柚希さん



浜松市立有玉小学校6年
後藤 柚月さん



袋井市立周南中学校3年
小島 葵さん



静岡県立浜松工業高等学校2年
和久田 悠奈さん

標語の部

夕焼けに 歩いてふれる ふじの四季 浜松日体中学校3年 菊池 優利菜さん
もく食でも 心は感しゃの いただきます 浜松市立有玉小学校4年 高林 陽香さん

○「熟年メッセージ」の作品を募集します

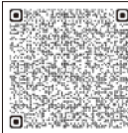
熟年となった今だからこそ挑戦してみたいことや心に残る感動体験など、次の世代に伝えたいあなたの思いを人生の語り部として発表してみませんか？

対象者	静岡県内に居住し、ご自分を熟年だと思う方 グループも可(2人～5人)
テーマ	「今だからこそ挑戦してみたいこと」「これまで経験した感動・喜び」など、何でも可能です。
応募形式	文章…2,000文字以内 (財団ホームページから直接応募できます) *文章による応募が困難な方は、映像はDVD、音声はCD (いずれも10分以内の作品)
応募方法	財団ホームページから御応募ください。 DVD等は財団あてに郵送ください。
応募締切	令和4年8月19日(金)
賞	グランプリ(1点)、準グランプリ(1点)、 はつらつ賞(2点) 入賞者には、賞状と盾を授与します。 ※入賞作品を動画で配信します。



令和4年度募集チラシ

【問合せ先】 公益財団法人しずおか健康長寿財団
〒420-0856 静岡市葵区駿府町1番70号
TEL: 054-253-4221 Email: ikigai@sukoyaka.or.jp



〈保健指導講話〉
熱中症にならないためのセルフケア



早野 雅代
浜松健診センター
保健師

暑い夏を迎え、注意したいことの1つに「熱中症」があります。

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。今回は、「熱中症にならないためのセルフケア」についてお話しします。

★「熱中症にならないためのセルフケア」のポイント

① 3食きちんと食べる

1日3食、栄養バランスのよい食事をとって、疲れにくい体づくりをしましょう。
特に朝食は熱中症予防に欠かせません。食事は水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。意識して朝食を摂るようにしましょう。



② こまめな水分・塩分補給

のどの渇きを感じ始めたら、脱水のサインです。のどが渇く前に、こまめに水分補給をしましょう。目安は1日1ℓから1.5ℓ程度です。
また、汗などによって「電解質」(ミネラル分)も失われるため、大量の汗をかいたときは塩分もあわせて補給するようにしましょう。スポーツドリンクなどを活用しましょう。



③ 暑さ指数(WBGT)をチェック

熱中症を予防するためには、熱中症になるかも…と警戒することが大切です。
部屋の温度と湿度を測るようにし、「暑さ指数」が21度以上になると(おおそ気温24～28度以上を越えと)、熱中症に注意が必要です。



④ 「睡眠環境」を快適に

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりとお眠することで翌日の熱中症を予防しましょう。



⑤ 適度な運動

暑さに強い体づくりのために、暑くなりはじめの時期に適度な運動をするようにしましょう。
水分補給は忘れずに、無理のない範囲でおこなうようにしましょう。
「やや暑い」「ややきつい」と感じる強度で運動をおこない、体が暑さに慣れるようにしましょう。



熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることとあわせて自分の体を知り、体調に敏感になりましょう。
これらのポイントに気をつけて、暑い夏を楽しく元気に過ごしていただけたら幸いです。



やさしさのブレンド
これでなくっ茶
活命茶

中北薬品
かつめいちや



名古屋城本丸御殿
復元を応援します。

販売協力会社 / 中北薬品株式会社
名古屋市中区丸の内3丁目5番15号 湊ビル
販売者 / 有限会社キスラ
名古屋市中区天塚町4丁目66番地 TEL (052) 528-5567

なかきたオンラインショップ 検索