

梅雨到来! 雨でジメジメ、体調も気分も下がりがち、この時期 快適に乗り切るヒント!!

新型コロナ 緩やかな上昇傾向続く:国内3.63人(前週比102%) 大阪2.75人(前週比116%)!!

私たちにできること:“続けよう”…マスク・手洗い・うがい、5月からのワクチン接種!!

梅雨の困りごとを解決～体調・・・それって「気象病」?!

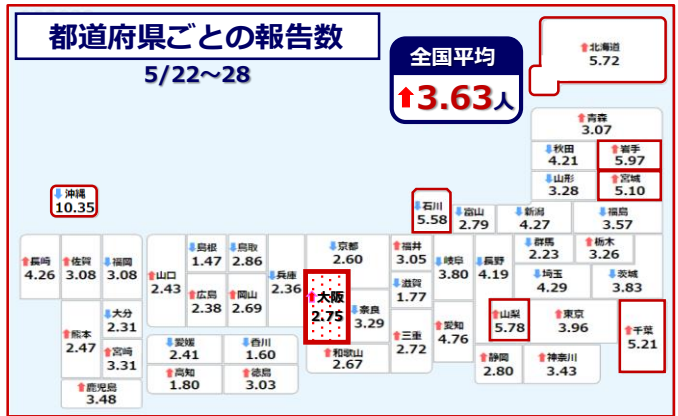
・NHK報道より引用



- ▼ 梅雨は、気温・気圧の変化で頭痛・めまい・倦怠感に!!
—5類で外出機会が増加!、梅雨入りで外出が減少しコロナ禍と同様に—
- ▼ 気圧の変化で、自律神経の乱れ様々な症状を起こす!
- ▼ 家で、ストレッチや軽い運動をするなど体調管理を!
- ▼ 何よりも規則正しい生活を (食事・活動・入浴・睡眠)

新型コロナ「定点把握」過去の参考値 比較・都道府県データ!!

・厚労省発表資料より
・NHK報道より引用



新型コロナ 定点当り報告数推移 (医療機関当り感染者数:人)

厚労省
資料より

▼ 1医療機関当りの感染者数・・・1人～: 流行期入り、10人～: 注意報、30人～: 警報

単位:人	4/17~4/23	4/24~4/30	5/ 1~5/ 7	5/ 8~5/14	5/15~5/21	5/22~5/28
大阪府	1.69 ↑	1.92 ↑	1.96 ↑	1.85 ↓	2.37 ↑	2.75 ↑
東京都	1.43 ↑	1.49 ↑	1.41 ↓	2.40 ↑	3.53 ↑	3.96 ↑
国内計	1.70 ↑	1.78 ↑	1.80 ↑	2.63 ↑	3.56 ↑	3.63 ↑

枚方市 週間「天気予報」: 梅雨到来! “気象病”に注意を!! (6月2日 現在)

日本気象協会
tenki.jpより

▼ 5/28梅雨入り、衣替えは6/4~5に、寒暖の差に注意を!!、気象病にも注意を!!

	6月3日(土)	6月4日(日)	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)
天気	晴一時雨	晴時々曇	晴時々曇	曇時々雨	曇一時雨	曇時々晴	雨時々晴
気温	25℃ / 19℃	27℃ / 15℃	29℃ / 16℃	26℃ / 19℃	26℃ / 18℃	29℃ / 19℃	27℃ / 20℃
降水確率	80 %	20 %	20 %	60 %	70 %	40 %	60 %

一 会員の皆さまへ お願い !! 新型コロナウイルス への 私たちに できること 一

■ 基本的な感染対策
緩やかに増加傾向



3密



● マスク・手洗い・うがい、3密回避 !! ● 新型コロナワクチン「追加接種」を !!