

メロンは、5月から8月頃が旬。とろけるような舌触りや食感で香りも良く、フルーツの王様の存在です。メロンの主成分は、果糖やブドウ糖、ショ糖などの糖質です。代謝吸収が良く、朝食に食べれば即、エネルギーに変換。種類を問わずミネラルやカリウムも多く、塩分を体の外へ排出し水分によるむくみを取る働きの他、高血圧の予防に役立ちます。



<「新しい生活様式」における熱中症予防行動で健康長寿！>

Q:1 マスクの着用について？

A: マスクは飛沫の拡散予防に有効！高温や多湿といった環境下での着用は、熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、はずしましょう。着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、こまめに水分補給を！

Q:2 エアコンの使用について？

A: 熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう

～「新しい生活様式」における熱中症予防 厚生労働省 HP～より一部抜粋 <K. T 保健師>

Q:3 涼しい場所への移動について？

A: 少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等に入ることができない場合もあります。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

Q:4 日頃の健康管理について？

A: 毎朝など、定時の体温測定は、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

各種行事のご案内

(表面の続き)

◆第149回 みちくさ会 (あるこう会) 【首都圏支部と共催】

実施日：11月21日(土) 10時30分集合

集合：JR 総武線・千駄ヶ谷駅改札口

コース：「神宮外苑界限散策」

千駄ヶ谷駅→新国立競技場→東京体育館等

→神宮外苑界限散策→いちよう並木通り抜け→地下鉄・青山一丁目駅(解散)

※事前申し込みは不要です。会員・ご家族ならどなたでも参加できます。直接集合場所にお集まりください。

◆都市対抗野球の応援について

今年の都市対抗野球は、オリパラの関係で11月22日より、12日間にわたって東京ドームにて開催される予定です。どのような形態で開催されるかは未定ですが、応援要請がある場合は、例年通り応援の案内状が届きますので、それに従って応援いただくようお願いいたします。

◎「お江戸松愛」の発行月が変わります

会報「松愛」の発行月が奇数月に変更されることに伴い、「お江戸松愛」も次号は11月号となります。間隔が開きますが、行事等については東京都支部のホームページ、メールなどでご確認いただくようお願いいたします。

【会員の動き】2020年 5-6月度

- ◎転入：合田頼陽(東京南地区・品川区) ← 横浜西支部より
- 橋村年久(東京北地区・練馬区) ← 兵庫東支部より
- 坂井敬太(東京東地区・江東区) ← 河内和泉支部より
- ◎転出：齋藤真久(東京東地区・葛飾区) → 寝屋川支部へ

