すなやま支援員だより

VOL.100!!

令和　8年8月　発行
拠点施設：めでたや
住所：村上市塩谷1325-48(中央公民館内)
電話：62-7222
防災タブレット：62-7273
発行者：砂山地域集落支援員　　阿部久美子

夏の豆知識

本格的な夏がやってきて、連日厳しい暑さが続いていますが、砂山地域の皆さまはお変わりなくお過ごしでしょうか？クーラーを上手に使い、熱中症には十分お気をつけください。

いよいよ夏も本番。お盆には家族や親戚が集まり、にぎやかな時間を過ごすお宅も多いことと思います。さて今回は知っておくと意外と役に立つ豆知識を集めました。夏を元気に乗り切るため、暑い毎日を少しでも快適に過ごせるよう『夏の豆知識』をお届けします。

蚊に刺されたときは

蚊は、皮膚に口針（こうしん）を刺して血を吸います。その際、痛みを感じさせないための麻酔成分や、血が固まりにくい成分などを含む「唾液」を注入します。この唾液が体内に残ることで、免疫システムがゆっくりと判断し、アレルギー反応としてヒスタミンなどを分泌して神経を刺激し、かゆみや腫れが発生します。蚊に刺されたときは、かゆみ止めを塗るよりもセロハンテープを貼るとかゆみが治まります。

体を早くクールダウンするには

体温を下げたい時は、太い血管が通っている「首の後ろ・脇の下・足の付け根」を保冷剤などで冷やすか、手のひらや足の裏を約 15℃の冷水やペットボトルで冷やすのが効果的。手のひら、足の裏、頬は「AVA 血管」という体温調節のための特別な血管が多く通っています。また、麦茶などミネラルを含んだ飲料で水分補給を行い、就寝時もクーラーや扇風機で涼しい環境を作りましょう。

手持ち花火の紙はちぎる

手持ち花火の先のひらひらの紙は、ちぎるのが正しいそうです。紙は火薬を保護しているだけなのでちぎることで直接火薬に着火できスムーズに火が付きます。

※ちぎらないで火をつけるタイプもあるので説明をよく見てください

大玉スイカの種を取りやすく切るには

大玉スイカの種を簡単に取りのぞけるようにするには、縞々に対して垂直に包丁を入れるのがコツ。横に半分に切ったら種の並びに沿うように切りましょう。スイカの種は栄養が通る道に並んでいるのが特徴です。夏野菜は体を冷やすので、積極的に取りましょう。

連日厳しい暑さが続いておりますが、しっかり朝ご飯を食べ、旬の夏野菜をたくさん取り、暑さに負けないよう自己管理を徹底して元気に乗り切る準備を整えましょう！塩分やミネラルなどが入った水分をこまめに補給し、くれぐれも夏バテにはお気をつけてお過ごしください！

すなやま支援員だよりについてご意見、ご要望がございましたら、お気軽にお問合せください。

Eメールアドレス；sunayama.shien@gmail.com

相談会のお知らせ

こんにちは。5 月から砂山地区担当となった保健師の千葉です。これから砂山地区の健康づくりの一助となれるよう、活動していきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

さて、市ではがん検診（加入の医療保険の種類に関係なく受診可能）や特定健診（村上市の国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度にご加入の方が受診可能）が始まっています。

「結果の見方が分からない」、「どのように生活を改善したら良いか分からない」、という方のために各種相談会も実施しています。お気軽に下記問い合わせ先にお申込みください。





■生活習慣病相談

みなさん一人ひとりに合わせた栄養の取り方や生活へのアドバイスなど、栄養士や保健師と一緒に考える相談会です。

【申し込み方法】電話

【持ち物】健康診断の結果、お薬手帳等

■こころと身体の健康相談

「よく眠れない」、「なんだか最近調子がおかしい」、「自分を責めてしまう」など、こころの悩み・からだの悩みなどで気になることを相談できる相談会です。

【予約方法】電話または電子申請

申し込みフォーム





村上市役所 神林支所

地域振興課 地域福祉室

保健師　千葉（心身の健康に関するご相談）

保健師　加藤（高齢者のサービス・介護に関するご相談）

電話： 0254-66-6113（直通）