



向暑の候

日に日に気温が上がり、夏の訪れを感じる季節になりました。暑さに負けず元気に過ごせるよう、体調管理に気を付けていきましょう。



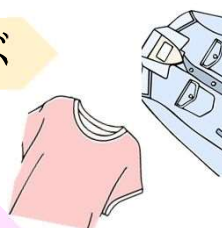
衣服の調整で熱中症予防



年齢を重ねると暑さを感じにくくなる場合があります。そのため、気付かないうちに体に熱がこもり、熱中症のリスクが高くなります。衣服の調整も意識し、暑さを乗り切りましょう。

衣服を選ぶポイント

1 明るい色（白、黄色など）を選ぶ
太陽熱の吸収を弱めます。



2 素材を選ぶ

衣服は通気性のよいもの（麻や綿）、下着は吸水性や速乾性にすぐれたものが◎

3 ゆったりとしたシルエットのものを選ぶ

衣服内の風の流れをよくし、皮膚からの熱の放散を促します。襟元を緩めるのも効果的です。



また、外出時は帽子や日傘を使用し、直射日光を避けましょう。



今年の夏も気温は平年より高く、猛暑が続く恐れがあります。元気に夏を乗り越えられるよう、今から熱中症対策を行いきましょう。



瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和8年
7月号

発行・
問い合わせ先
生駒市
地域包括ケア推進課
0743-74-1111
(代表)

今月のクイズ

7月7日に降る雨を指す

言葉があります。

次のどれでしょう。

- ① 星見雨
- ② 催涙雨
- ③ 天川雨

答えは裏面に！

(参考)
環境省：熱中症環境保健マニュアル2022
日本気象協会：熱中症ゼロへ「熱中症の予防・対策」
日本気象協会：https://tenki.jp/forecaster/m_ishi/2026/02/24/37938.html

令和8年
8月

毎日健康カレンダー

できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです



日	月	火	水	木	金	土
		今月のクイズの答え 正解は… ②催涙雨				1
2	3	4	5	6	7	8
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
9	10	11	12	13	14	15
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
16	17	18	19	20	21	22
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
23	24	25	26	27	28	29
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩
30	31					
☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩	☐ お話 ☐ 体操 ☐ 水分 ☐ 散歩					

今月の体操
肩回りの体操



片腕を胸の前で
交差し、



反対の手で
ひじをつかみ、
体に引きよせます



視線は
のばしている
肩の方に向けます



反対の手も
行います。
それぞれ2回ずつ
行います

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。