



WEEKLY REPORT

高松東ロータリークラブ 週報

会長:山村 亨二 幹事:浜 圭司



プログラムのご案内

今週

(創立第2648回) 令和06年07月30日

香川第1分区ガバナー補佐 住谷 幸伸 様 挨拶
新会員卓話 岡澤 景子 君

次週

(創立第2649回) 令和06年08月06日

親睦夜間例会
JRホテルクレメント高松21階 スカイバンケット「シエロ」18:30～

前週例会レポート

創立第2647回例会出席報告 令和06年07月23日

前々回の訂正	会員総数	出席免除会員
07/02 100% 07/09 100%	49名	(a)0名 (b)7名
出席計算に用いた会員数	出席会員数	出席率
48名	41名	85.42%

会長報告

毎日のように熱中症で救急搬送されたというニュースが流れます。熱中症は重症になると死を招く恐れがあります。一年中を通してエアコンのきいた屋内で過ごすことが多く、汗をかかなくなりました。汗をかくことにより効果的な体温調節ができ、深部体温も上がりにくく熱中症予防に役立ちます。

蒸し暑い環境にからだを適応させることを「暑熱(しょねつ)順化(じゅんか)」といいます。とはいえ無理は禁物です。

暑さに慣れる方法は、「いつもより長めに歩く」「エレベーター・エスカレーターを利用せず階段を利用する」など。

この暑い中でできないという方がほとんどだと思いますが、適度に汗をかき、体が暑さに慣れることが大切です。

ご自宅で出来ることは「肩までお湯に浸かり適度に汗をかく」「夕方～夜にかけてエアコンを切って扇風機で風を送る」

「窓を開けて風を入れる」十分に汗をかくには、汗の材料となる水分と塩分を適切に補給する必要があります。

目安としては、一日1.2ℓ以上の水分補給。

そんなに飲めないよ!と思われるかもしれませんが、600mlのペットボトル2本と思えば飲みそうです。

塩分は食事でもとれています。カロリーゼロ(オフ)のスポーツドリンクもおすすめです。

「お風呂に入る前に」「のどが渴いたの前に」、こまめに水分を意識して飲みましょう。

先週梅雨明けをしたところで、これからが暑さ本番です。熱中症予防・熱中症対策をしていきましょう。