



## ごあいさつ

8月の太陽は、ギラギラと容赦なく照り付け、せせらぎに吹く風は熱風ですが、子ども達は、暑さをもるともせずザリガニに夢中、釣り上げた時は慢心の笑顔です。7・8月と異常気象と身近に迫るコロナ感染の影響で当たり前でできていた生活ができないもどかしさがありますが、それもこれも『いのち』があってこそその始まりですから、生きるための生活様式を守り、自分や家族を大切に見守りながら暮らしていきましょう。観測史上初めての台風ゼロの7月でしたが、8月に入り台風発生ラッシュや地震もあって心穏やかではありませんが、暑い夏を過ごし下旬から始まる幼稚園や学校生活に、スムーズに向かうことが出来るよう、早

## 新型コロナウイルスの感染が再び広がる中で、この事態をどう受け止めたらいのか

誰もが暫くしたら収まり終息と思っていた感染ですが、8月に入り再びウイルスの拡散がニュースになり、家庭においても危機感を感じながらの生活です。新型コロナの場合、感染しても風邪のような症状だけで治る人が今のところ多く、知らないうちに人に感染させてしまう心配もあり、毎日の情報から状況を察して、その時々で自分の身の置き方を考え、リスクのありそうなことはやめておく。老人だけではなく、若い人も同じです。「あなたの身のために」いや大いに他人の為でもあります。自粛中に読んだ本に、【新型コロナウイルスの電子顕微鏡画像が紹介され、究明が進み構造はわかっても、人間にどう影響するかは未解明、ではどうしたら良いか、敵だから潰せばという話になると、外出できず・人とも会えず・経済は止まる・いくら人工的に安全な環境をつくっても自然は多様で絶えず変化するから、頭で考えたシステムでなんとかなると思わないほうがいい。まずは身の回りの生活環境を整え、誹謗中傷のない住みやすい社会をつくること】人は同じウイルスに感染しても体質や遺伝的に亡くなる人もいれば、元気な人もいる。人間には都合がよくない新型コロナであるが、登場してしまったからには、共存するしかない。感染の原因も対策も簡単にはわからないのが現状であり、マスクの着用はもちろん適度な緊張感は、まだまだ続く。

## 新しい生活様式における熱中症予防行動のポイント



- 1・暑さを避けましょう。涼しい服装で暑い日や時間帯は無理をしない。急に暑くなった日などは特に注意すること。
- 2・適宜にマスクをはずしましょう。2m以上の十分な距離を取ってマスクを外し休憩を。
- 3・こまめに水分補給をしましょう。喉が渇く前に水分補給を。汗を大量にかいた時は塩分も忘れずに。
- 4・日ごろから健康管理をしましょう。日頃から体温測定、健康チェック、体調が悪いと感じた時は無理せず自宅療養
- 5・暑さに備えた体づくりをしましょう。水分補給を忘れず無理のない範囲で。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる

### 3か月の予報(8月～10月)

平均気温は平年より高い。降水量はほぼ平年並み。

天候のポイント8月は、例年以上に熱中症に注意を・9月残暑が厳しい・10月高温傾向が続く。この先3か月は暖かい空気に覆わ

## 食生活を改善、笑う・「まいっか」・ほどほどの運動で、免疫力を強めましょう。

奥村康 順天堂大学医学部特任教授（免疫学講座）から

- \*積極的に「キノコ類」を摂取します。・ブロッコリー中に含まれる「スルフォラファン」を摂ります。・栄養は、バランスよく、楽しんで取ります。・プロバイオティクス食品、ヨーグルト、発酵食品を継続して摂ります。
- \*毎日の生活の中に「笑う時間」を作ります。・「楽しいことを考える時間」を作ります。・1つのことを「気にしすぎない」「生活が大切まいっか」で行きます。
- \*ストレスは、生きている証拠と考えます。・根を詰めて頑張りすぎません。