日高市議会だより第117号は1万9700部作成し、一部当たりの単価は約14.20円です。

議会フォトトピックス

市内の各事業を取材してきました！

健幸まつり（6.12　ひだかアリーナ）

男女共同参画週間パネル展
（6.23～6.29　ひだかアリーナ）

高麗川小・中学校たんぽぽ・けやき合同作品展
（7.1～7.15　ひだかアリーナ）

公民館健幸サタデー（7.9　高萩北公民館）

編集後記

連日暑い日が続きますが夏バテになってはいませんか。

夏バテは暑さで体力が消耗し食欲が落ち、身体がだるくなる状態ですが、最近は原因が違うことが多いようです。暑い日が続くと、身体は次第に暑さに慣れてきます。以前は3月から徐々に暑くなることで夏を迎えていましたが、最近はまだ身体が慣れない時期に猛暑日になることがあります。今年も5月に東京都で最高気温が30度以上の真夏日になりました。そのため身体が順応できず、自律神経が乱れ、疲れがたまりやすくなるそうです。また、冷たい飲食での内臓の冷やしすぎや、屋内外の温度差、冷房による血行不良も原因と言われています。

夏バテに効果的なケアの方法はお風呂で、ぬるめの湯に10分以上浸かると、副交感神経が優位となり自律神経のバランスが整うそうです。また、就寝前のスマートフォンも自律神経のバランスが崩れやすくなります。スマートフォン等から発せられる強い光には自然な眠りへと誘う働きをもつ、メラトニン分泌を抑制する作用があるので注意が必要です。

まだまだ暑い日が続きます。健幸のまち日高市、健康的に夏を乗り切りましょう。