

2020年5月

福岡県では4月7日に新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言を受け5月6日までの外出自粛となっていました、
あらたに5月末まで延長となりました。例年であれば楽しいゴールデンウィークも今年は不要不急の外出自粛となり昨年とは
違い観光地などには人の姿はなく閑散とした様子がニュースで流れていました。 皆さまはどのように過ごされましたか？

新型コロナウイルスが悪化しやすい人

糖尿病、透析を受けている人、リュウマチ、高血圧症服用者、甲状腺、たばこ喫煙者、肺・呼吸器疾患、喘息、肺気腫、肺炎経験者
抗がん剤などを用いている人、免疫低下・体温が1度下がると免疫力は30%低下、代謝率15%

体温35.4度以下はガンを発症するリスクも高いそうです。

免疫低下の原因としては加齢、冷え症、疲労、運動不足、喫煙、ストレス、過度の飲酒、睡眠不足などさまざまな要因が重なって

免疫力が低下しやすくなるそうで、免疫を高めるためにはバランスのとれた食事、ストレス発散、良質な睡眠、適度な運動、

入浴(体を温める)などを心がけて不要不急の外出は控え、3密を避け、こまめな換気、手洗い、咳エチケットを

徹底していきましょう。



5月生まれの方お誕生日

おめでとうございます。

21日 宇戸様

28日 藤河様

29日 井手様



5月皐月(さつき)

早苗月が略されて早月になったと
いう説があるそうです。



九州国際ダンスコンペティション2020

バリアフリー部門で賞をいただきました。
ました。



新型コロナウイルス感染症が続くなか
マスクの着用で熱中症のリスクが高くな
っているそうです。5月から6月の季節
の変わり目は寒暖差が激しく体が気温の上
昇に慣れていないこと、またマスクで喉の
渇きに気づきにくいことで熱中症になり
やすいそうです。日頃から体調管理に気
をつけこまめな水分補給を心がけていま
しょう。