



アロマテラピー
アドバイザー
ふとん屋あや
の眠りのメモ
TEL3801-4725



岡田生花店
ベルポート汐入店
営業10～19時
水曜定休
TEL・Fax3802-8716

☆南千住警察署よりお知らせ
不審者に要注意!!
夜間に出歩く際は特に気を付けて!
6月26日午前5時30分頃
荒川区東日暮里1丁目の路上で通勤途
中の女性が不審な男に体を触られる被害
に遭いました。

荒川消防署からのお知らせ
熱中症に注意
7月に入り、夏本番となるこの時期は、ま
だ暑さに身体が慣れていないため、例年、体
調を崩される方が多くなります。
◇熱中症を予防するために
・暑さに身体を慣らしていく。
・高温・多湿・直射日光を避ける。
・水分補給は計画的、かつ、こまめにする。
・運動時などは計画的な休憩をする。
・乗用車等の車内には子どもだけで残さない。
・子どもは大人より高温環境にさらされてい
るので体調の変化に注意する。



今年の梅雨は朝晩も冷えることは少なく、蒸し暑いことが多いですね。皆様いかがお過ごしですか？私はいかと、クーラーはまだ使っていないのですが、敷きパットはひんやりパットに変えました。本格的な夏が来る前にそろそろ寝具も衣替えです。敷きふとんやベッドにはカバーをかけてい一般的になっていくでしょう。

緊急事態宣言が解除されてから一ヶ月以上が過ぎましたが、感染者数が増加傾向にあります。気を緩めるとすぐに感染が拡大していきます。これから先はマスクの着用、リモートでの会議など新しい生活様式が一般的になっていくでしょう。

緊急事態宣言が解除され、仕事や学校などで外出する方が増えてきていますが、新型コロナウイルスだけでなく、不審者にも注意してください。
被害に遭わないためには・・・
○ 夜間は明るい道や人通りの多い道を通る
○ 歩きスマホはしない
○ 時々振り返る等、周囲に注意を払う
○ 防犯ブザーを持ち歩き、万が一の時はすぐに通報できるようにする

吸ってくださいますし、カバーを洗わなくても敷きパットをこまめに洗えば、楽です。接触冷感や熱をうばってヒンヤリするタイプ、昔ながらの麻や中に脱脂綿の入ったガーゼタイプなど触ってお好みの物を見つけてください。

また、警視庁では「メールけいしちょう」や「Digi Police (デジタルポリス)」で犯罪発生状況等を配信していますので、ぜひ活用してください。
身に覚えのない宅配業者からの『不在通知メール』は詐欺!
最近ショートメッセージで宅配業者を騙った偽の不在通知メールが届いたと、警察に相談が来ます。

◇新型コロナウイルスを想定した「新しい日常」における熱中症予防のポイント
○屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。
○マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離が十分とれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。
○新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

朝起きると首の後ろや頭が汗びっしょりという経験皆さんありますよね。枕も同じでピローパットを使うと汚れにくく、汗も吸い取ってくれ目覚めもさわやかです。汗が乾くときには熱も奪われるため、汗をかいたまま眠っていると夏でも冷えの原因になります。冷えは自律神経のバランスをこわすことにもつながり、不眠や夏バテにもなります。敷きパットやピローパットを使って心地よく、ぐっすり眠って一日の疲れを解消して免疫力をあげましょう。
ふとんの店おかもと89 (ハチキユウ)
岡本 亜矢
南千住8-1-5 べるぼうと東館1階
okamoto89@khaki.plala.or.jp
TEL (3801) 4725

7月1日からレジ袋有料化が始まりました。花店も対象になりますので是非レジ袋をご持参ください。当店で繰り返し使っていた長い花袋を販売しています。今月の定休日は1・8・22・29日です。15日はお盆期間中の為営業します。

○日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。
○3密(密集、密接、密閉)を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。