

★えぐけん通信★

Vol.20
R1年夏号

＜発行＞
(有)江口建設
佐賀市東与賀町田中22-7
TEL.0952-45-2575 FAX.0952-45-8896



頭の体操！間違いがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。
さあ！チャレンジしてみてくださいね！

答えは裏を見てニヤー



熱中症に気をつけて快適な日々を送りましょう

夏に限らず猛暑日が増えてきました。熱中症対策を万全にして、日々を乗り切りましょう！



に仕上げた水洗いできるものも増えていきますよ。ほかに、このところ、大手ファッションメーカーや大手スーパードンなどから、着ながら汗を素早く吸い、早く乾かしてくれるものや吸放湿性、通気性が良い、涼感タイプなどの機能性肌着が出ています。お手頃価格なのはもちろん、形や色もさまざまで、おしゃれに取り入れやすくなっているので、チェックしてみてください。

みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「熱中症対策」です。
夏に限らず気温が高い日が増えてくるなか、熱中症への対策が大切になっていきますね。そこで、熱中症にならないためのポイントをご紹介します。

身近な暮らしのなかで気をつけること

やはり最重要なのが水分補給。のどが渇いていなくても、まめにコップ一杯くらいの水は飲んだ方が良いでしょう。水分だけでなく、塩分も大切です。スポーツドリンクのほか、最近多く見られる熱中症対策のドリンクや飴などを活用してみてもいいですね。梅干しやお漬物などを食事の時に一緒に摂るのも良いですね。
外出先では、無理は禁物！まめに休憩をとりましょう。外出先にも飲みものを持ち歩くことは必須ですが、暑いからといって、保冷効果の

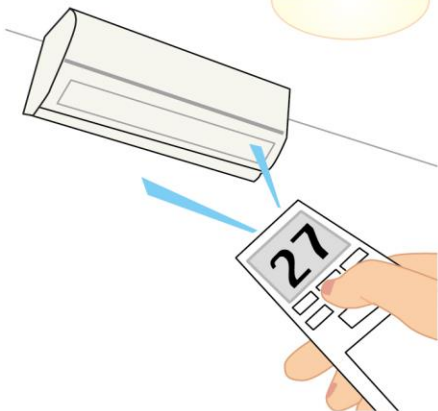
高い水筒にキンキンに冷えた飲みものを選ぶのはおすすめしません。胃が冷やされると、その働きが鈍くなり、体への吸収が遅くなるのだそう。体への負担を考えると常温の飲みものが良いでしょう。



米麹の甘酒は栄養満点で塩分も含まれるのでおすすめ！

睡眠も大切ですね。電気代がもたないからといってエアコンを切ってしまうのは、寝苦しさを招き、質の良い睡眠がとれません。寝不足になると体力も落ち、かえって暑さに耐えられない体になってしまうの

で我慢せず、エアコンを上手に活用して快眠を心がけましょう。



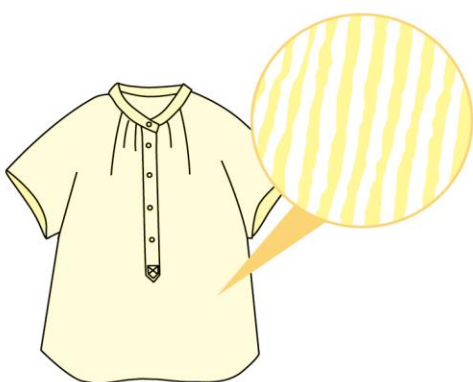
エアコンの適温は 26～28 度といわれています

グッズやファッションで気軽に熱中症対策！

今や、熱中症対策グッズもバラエティ豊かで、その便利さを活用するのもおすすめです。携帯型の熱中症計は、気温と湿度を計測し、居場所の熱中症の危険度がチェックできま

す。小型や、キーホルダータイプのものもあるので、外出先で気軽に使えるのはもちろん、室内でも重宝しますよ。また、冷却スプレーはひんやり感をすぐ体感でき、ぬらして使う冷却タオルも冷えの質が上がっているものも多く見られます。さらに、携帯型のミニ扇風機もまめに使うことで、涼しさをどこでも体感することができ、万が一、熱中症になったときにも活躍します。ぬらしたタオルを体にかけて、ミニ扇風機で冷やしてあげると、気化熱によって体の熱を早く奪ってくれます。

ファッションも綿や麻、シルクなど通気性の良いものを選ぶことで、体への負担を軽減し、快適に過ごすことができます。帽子は、一歩間違えると、熱がこもってしまうので、通気性の良いものを選びましょう。ポリエステルで編まれ、麦わら帽子風



綿素材を凹凸のある生地にしたサッカー生地はサラッとした質感と風通しの良さでおすすですよ！

裏面にも役立つ情報が満載！