



話題(8月)のニュース

暑い夏「涼」を生活に入れる工夫！をご紹介します



①お部屋に涼しくなるアイテムをプラス！

お部屋に爽やかな青やグレー等の寒色系カラー・ガラス・レース等透明度の高いアイテムを！観葉植物や風鈴の音色で涼をとるのも効果的！毎日のリラックス空間に一工夫してみてください♪

②日差しをしっかりと遮断！

遮光力が高いカーテンや昔ながらの「すだれ」はもちろん、窓用のフィルムやシェードも手軽に取り付けられます。



③クーラーをもっと効果的に！

クーラーは汚れが溜まっていると本来の力を発揮できないので、フィルターはこまめに掃除しましょう。また設定温度を低くしてしまいがち。吹き出し口に保冷剤を置いておけば、通常よりも冷たい空気が放出します！



④夏野菜で体温を下げよう！

夏野菜に多く含まれる水分・カリウムの利尿作用に注目、特にナス・スイカ・キュウリはカリウムを多く含むため、尿と一緒に体の熱も排出し体温を下げる効果あり！また汗をかくことも効果的。唐辛子等の辛い食べ物による発汗で皮膚温度も下げられます。

⑤涼しい素材の服と寝具！

涼しい素材の服と寝具を取り入れること！夏はたくさん汗をかきます。肌ざわりの良い服・風通しの良い服装で汗を蒸発させやすく！オススメはリネン・コットン・レーヨン。寝苦しい時は、保冷剤や冷えピタで涼しくするのもOK。



⑥扇風機やサーキュレーターを置こう！

1台クーラーでお部屋の温度や湿度調整はバッチリ！と思いがちですが、扇風機やサーキュレーターがあるとより涼しくなります！クーラーと併用する時は対角線上に配置、吹き出し口に向けて風を送り、部屋全体に冷風を行き渡らせましょう。



⑦ミントの香りでお部屋を涼やかに！

夏らしい爽やかな香りて涼しくなる？！「ペパーミント」は体温を4℃下げるという結果が発表されてます。他にもレモン・ユーカリ・ティーツリーといった爽やか系の香りアロマもオススメ。リボンに1滴垂らして扇風機に結び付けたり、エアコン掃除に取り入れれたり、ルームスプレーとして使ったり！お好みの香りて試してみてください♪

⑧ぬるめのシャワーを浴びよう！

暑くて肌が火照っている時汗をたくさんかいている時は、ぬるめのシャワー！オススメ温度は35度～37度位。冷たすぎると汗・汚れ落ちがいまいちな上、体温が下がりがちでバスルームから出た時にかえって熱く感じてしまいます。クール系のボディソープやシャワー後のクールローションもオススメ♪

⑨屋外編：アサガオ

網にアサガオなどを這わせてグリーンカーテンを作る！植物からは水蒸気が発生しているので水をスプレーしなくても温度を下げる効果があり、見た目にも美しいですね～



松葉牡丹(マツバボタン)：
花言葉：「無邪気」「可憐」



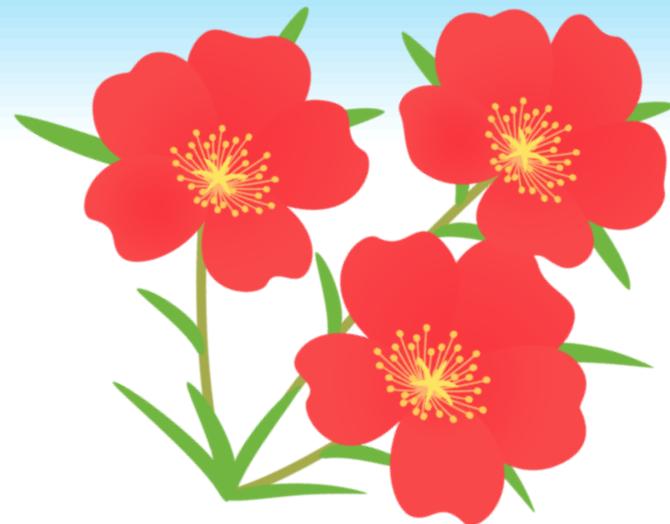
～コラム～

猛暑の夏、皆さんご無事にご安全にお過ごしのことと思います。コロナ感染者数が驚く数字に上がってしまいました。どうかここで皆さんと共に少しでも開放的になっていた気持ちを引き締め警戒心を高めたいと思います！加えて猛暑です、熱中症や冷えからくる風邪・体調不良も気をつけてまいりましょう。数ヶ月前までは…制限のない夏がくる～♪と喜びに満ちてました。2022年の夏もコロナ7波禍中となりますが、どうぞ皆さんご安全にそして楽しい夏を過ごせますよう明るい気持ちで元気に過ごしてまいりましょう。今月もよろしくお願ひ致します。



フロレテフロレス

～花よ 花開け～



～ TABLE OF CONTENTS ～

1	お知らせ
2	LIFE
3	今月の話題



8月

熱中症対策！
万全にしましょう。

今月も感染予防と健康管理にお気をつけご安全に！お過ごしください。

☆ 今月のお知らせ ☆

< コロナ感染予防と警戒意識強化 >

先月7月中旬以降、全国的にコロナ感染者数が爆発的な増加をたどり、本当に身近に迫ってきたという恐怖感を誰もが感じる日々が続いています。ただ、私たちがができることは決まっています、「コロナ感染への警戒心を今ここで再び蘇らせること」「これまで行ってきた感染予防を繰り返し行うこと」そして「熱中症を含めた体調管理への意識を高めること」です。どうぞ皆さん、毎日をご安全にお過ごし下さい。



< 健康保険法・厚生年金保険法改正 >

令和4年10月より施行されます「健康保険法・厚生年金保険法改正」のご案内です。対象となる方へは、更新時期に合わせて、担当営業より随時ご案内をさせていただきます。

- ❖ 対象者：週20時間以上/月額賃金8.8万円以上/雇用契約期間2ヶ月以上/学生以外
- ❖ 適応月：令和4年10月分給与より（11月15日（火）の支給分より）
- ❖ 必要手続：順次、担当営業または総務より手順等につきましてご案内させていただきます

～ 気をつけて!! 熱中症 ～ LIFE ～

先月号に続き、暑さ対策！今年も猛暑で熱中症がキケン！あれえ？！これってもしかしたら？！のサインを見逃さないために「熱中症～なるほどそうだったのか！」をご案内！

■ 熱中症が起こるしくみ ■

人の体の中では、常に「熱」が作られており、その熱は皮膚から外に逃したり汗をかいたりして体の中に溜まらないよう体温を調節する「体温調節機能」が備わっています。が、気温が高い場所や、湿度が高い場所に長くいると、体温調節機能が上手く機能せず、体の中の熱を外ににがすことができなくなってしまい、体の中に熱がたまって体温が上がったり、急に沢山の汗をかいたりして、体の中の水分や塩分が失われることで体の調子が悪くなり、頭痛や目眩・吐き気といった色々な症状が出てくるのです。

■ どんな時に熱中症になりやすいの？ ■

主に「気温が高い場所」「湿度が高い場所」で起こりやすく、例えば外へ出かけた時や電車を待っていたり、外で運動をしたり、ずっと太陽の下にいる時は特に注意が必要です。たとえ室内や夜でも、気温が高く風通しの悪い部屋にいるような場合にも、熱中症になることがあります。外出時は適度に日かげや風通しの良い場所ですぐに休んだり、室内ではエアコンや扇風機を使い部屋の温度や湿度を下げたりすることが大事、そして「水分をとる」こと一番大切です。

■ どんな症状がでるの？ ■

軽い症状：「めまい」「立ちくらみ」脳に届く血の流れが足りなくなって起こります。また、筋肉痛や筋肉がかたくなり「こむら返り」の症状も…汗をかき体内の塩分が足りなくなって起こります。

少し重い症状：頭痛、吐き気、体がだるい・ぐったりして力が入らなくなってしまいます。

とても重い症状：意識障害、痙攣、失神等、体がガクガクと「ひきつけ」を起こしたり歩けなくなったりすることも…。高体温、体にさわると「熱い」と感じるような状態も。

■ 熱中症にならない！ポイント ■

☞ こまめに「水」「水分」を取ろう

水分をとる場合にはできるだけ「水」を飲むのがいいと言われます。「喉が乾いた」と感じる前に！少しずつ「水」を飲むことがポイント。※お茶やコーヒーを飲むと「利尿作用が働いて体内の水分が足りなくなってしまいます。」

☞ 塩分もとろう

汗をかくと体の調子を整えるために必要な塩分も一緒に体の外に出て行ってしまいます。毎日食事をしっかりと取り塩分を蓄えることも大切！

☞ 体調が良くないときは無理をしない!

熱中症は体が弱っているときに起こりやすいので無理をしないことが大切。疲れていたり寝不足の時は注意しましょう。

☞ 出かける時の服装も工夫

暑い時は「風を通す」「汗を吸う」「早く乾く」服選び！帽子や日傘もあるとないのでは大違い！

☞ エアコンや扇風機を使いましょう

屋内で暑くなって汗が出るようでしたらすぐにエアコンや扇風機で部屋の温度や湿度を下げたり風の流れを作り涼しくするように！但し…涼しすぎると体の温度調整が上手にできなくなり外に出たときに体調が悪くなることもありますので「冷えすぎ」にはご注意ください。

■ 熱中症になってしまったら？

もしも、熱中症になってしまったら、すぐに日かげや涼しい部屋に移動して、ゆっくり休むことが大切です。体にたまった熱を逃がすこと、そして、大切なのが水分と塩分をとること！さあ、これで熱中症対策も万全ですね！工夫して暑くても快適な？！夏を過ごしましょう。

【 熱中症になってしまった時は! 】

