



DAIKAN

Reform & Life Advisor

だより



熱中症にご注意!

熱中症になってしまったら・・・対処方法

中・軽症

重度

夏の暑さに犯される症状としては、{熱痙攣・熱失神・熱疲労}・{熱射病・日射病}などを聞きますが、この病名たちは正確な定義ではないと言われ、熱中症とひとまとめの病名にされているようです。

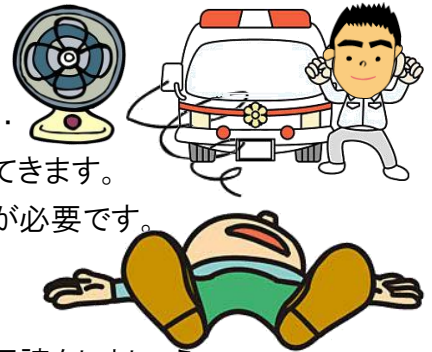
また、その熱中症は大きく3つの症度に分かれます。中、軽症ではめまい・吐き気などがあるようですが、重度になった場合は意識障害などが現れます。このような事態には20分以内の応急処置が必要と言われるようですが、蘇生法などの手当ても必要な事もあり、講習を受けたものでないと対処できないものもあります。

意識障害などが起きた時は速やかに救急車の助けを呼びましょう。

まず、この間にしておくべき対応としては

意識状態の確認とし肩を叩きながらでも質問に対して答えられるかや、時間の記録・脈拍・顔色などをチェックします。呼吸停止の場合は気道の確保なども必要になってきます。

また、基本的な処置とし休息・冷却・水分補給(意識がしっかりある場合)の手当てが必要です。



※ いずれも熱中症の程度により手当ての方法も異なる事があるので、このような事態が起きた場合は119番通報で対処法の確認、若しくは救急搬送の要請をしましょう。

熱中症を起しやすい環境とは・・・



- ・ 前日から急に気温が上がった時
- ・ 室内から急に外に出た時(温度差は5℃以内にしましょう)
- ・ 正午以降の気温が上がっている時
- ・ 深夜の深酒や朝食抜きは熱中症を引き起こす引き金となりますので要注意です

スポーツドリンクなどをこまめに補給し、十分な睡眠・食事もしっかり摂ってくださいね

★まちがい探し★



7個の間違いを探そう!

今月のクイズは
コーナー

先月クイズの正解

サイディング	屋根
コロニアル	外構
フローリング	外壁
エクステリア	防犯
セキュリティ	床
和室	RC
ラーメン	長押



来月からプレゼントコーナーが始まります

熱中症には負けません！ 疲労回復・食欲不振改善効果のある食材を使って紹介します

超お手軽

カンタン

料理を紹介します

俺にも作れそうだな



3ステップで美味しい料理が作れちゃうんです。

用意するのはコレだけ

ピーマン	...	2個
クリームチーズ	...	80g
タラコ	...	1本
レモン汁(若しくはレモン酢)	...	少々
塩	...	少々



夏野菜カレーと一緒にいかが？

コレを作りました

ステップ：1



ピーマンは軽くお湯に通して中身をくり抜きます

ステップ：2



上記材料を混ぜる

ステップ：3



詰めて冷凍庫で冷やし、食べるときにカットするだけ

夏の自由研究 予約受付中

家族の事を考えた!?石けん作り

お友達を誘ってオリジナル石鹸を楽しく作っちゃおう

日程：8月24日(火)・25日(水)

時間：①午前10時30分～ ②午後2時～ 主要時間は約2時間

持ち物：筆記用具・水筒・タオル (ご希望のアロマオイルがある方は持参 OK)

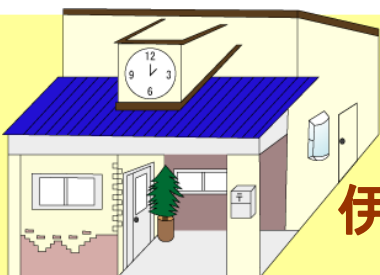
参加費：無

※グループ参加も大歓迎ですので、日程等もご相談下さい。



石鹸由来のアロマの効果もお勉強できます★

完成品



ダイカン株式会社 ☎ 0120-056451

伊勢原市東成瀬14-3 <http://www.daikankk.co.jp/>

VOL. 31