



屋外も室内もリスク増 万全な熱中症対策で、楽しい夏を満喫!

熱中症って?

人間の体は常に熱が作られていて(産熱)、同時に熱を逃す働き(放熱)も行っています。このバランスが崩れることで熱中症が発生します。熱中症とは、体温調整機能がうまく働かず、さまざまな症状を起こす病気です。

熱中症を疑う、特徴的な症

- めまい ●ふらつき ●失神 ●意識障害
- 倦怠感 ●頭痛 ●嘔吐 ●手足のしびれや麻痺

熱中症予防

屋外

- 暑い日は無理な外出を控える。出かける際は極力日陰を選んで歩く。
- 散歩など軽い運動も含めて、スポーツはなるべく涼しい時間帯に実施する。気温35℃以上、また湿度の高い日、風の無い日は要注意。
- 長時間の運動は避けて、30分に1回程度の休憩をはさむ。
- 吸湿性・通気性に優れた衣類を着用。
- こまめな水分補給。塩分(ナトリウム)と糖質を含んだ、5~15℃に冷やした飲料がおすすめです。

室内

- 部屋の風通しをよくする。
- 窓から差し込む日光を遮る。
- 温湿度計を設置し、こまめにチェックを。
- エアコンを上手に利用。就寝時もつけっぱなしを基本に。
- 時間を決めて、喉が渇いていなくても必ず水分補給をする。入浴前後、就寝前も忘れずに。

覚えておきたい 応急処置

氷のうなどで、手のひら・首・脇の下・太もものつけ根を集中的に冷やす。外出先では、濡れタオルや冷たいペットボトルで代用。



新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい!!

湿気・カビ対策を万全に 快適な暮らしを!

カビ が発生する 主な要因

- 湿度 湿度約80%で、カビの繁殖は活発に。
- 温度 温度5~35℃前後で、カビの胞子は付着した表面の栄養と水分を利用して発育。
- 栄養 食品・ホコリ・髪の毛などの有機物質がカビの養分になる。

対策 Point 湿度管理を徹底

カビは、湿度60%以下になると発育が鈍る為50%程度を目安に。湿度を下げるのに最適な除湿機やエアコンは、メンテナンスを怠ると、カビの温床になってしまうので注意が必要です。

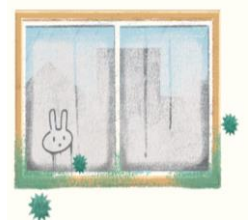


対策 Point 入浴後は高温シャワーを実施

浴室はカビの住処。入浴後は、50℃程度の高温のシャワーを浴室内にかけるだけで、カビの撃退をサポート。浴槽や壁などの水滴も拭き取りましょう。

対策 Point 見落としがちな結露も要チェック

窓ガラスの結露を放置すると、窓枠やカーテン、床にもカビが発生するリスクが高まります。水で薄めた食器用洗剤をしみこませた雑巾で窓ガラスを拭き、仕上げに乾拭きすると結露防止に役立ちます。



対策 Point 基本は窓を開けて換気を

湿気がこもらないように、窓を開けて換気することが重要。タンスの扉も1日1回開けて、サーキュレーターを稼働させ、空気の通り道を作りましょう。また家具と壁を密着せず、10cm程度話して配置するのが賢明です。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

※丸の付いている日が定休日です。