



エイシン通信

No.181 令和3年7月号

工事実績 17,945件 / 令和3年7月1日現在

熱中症予防 × コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは、新型コロナウイルス感染症防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「換気、密閉、密着」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります
マスクをけると息遣いから熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう
ウイルス感染対策は「密閉」を避けること。
屋外で人と2m以上(十分な距離)離れている時は、マスクをはずしましょう。

激しい運動は避けましょう
のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

気温・温度が高い時は特に注意しましょう

暑さを避けましょう
涼しい服装、日傘や帽子
少しでも体温が高くなったら、涼しい場所へ移動
涼しい室内に入れば、外でも日陰へ

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
1日あたり1.2L(12杯)を目安に
ペットボトル コップ約6杯
1時間ごとに 入浴前後や起床後、コップ1杯ずつ水分補給を 300mL、250mL
大量に汗をかいた時は、塩分も忘れずに

エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
(エアコンを止める必要はありません)
一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
窓とドアなど2か所を開ける
扇風機や換気扇を使用する
換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう
暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

熱中症による死亡者の数は真夏日(30℃)から増加 30℃を超える日は特に注意 運動は原則中止、外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。	熱中症による死亡者の約8割が高齢者 約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。	高齢者の熱中症は半数以上が自宅発生 高齢者は自宅を深く、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。
--	---	--

汗をかくと、私たちの体からは、水分だけでなくナトリウムやカリウムなどのイオンが失われます。イオンを過度に失うと、体内の環境を一定の状態に保つことができなくなるため、水分と塩分を補給する必要があります。

私たちの体液に近いイオンバランスを持ち、発汗で失われた水分とイオンがスムーズに補給できる飲みものが、熱中症対策に効果的といえます。

熱中症対策のひとつとして、食塩相当量が0.1g~0.2g/100ml以上の飲料を推奨しています。

不動産情報



賃貸アパート

場所：三豊市高瀬町
賃料：36000円
間取：1 K
POINT：
駐車場 1台付
ベッド、冷蔵庫付

賃料：32000円
間取：1 K
POINT：
駐車場 1台付





~7がつのレシピ~

キュウリと豚バラの酢炒め



材料 (4人分)

- *豚バラ肉300g(薄切り) *キュウリ4本 *塩大さじ1 *ニンニク1かけ
- *ゴマ油小さじ1 *紅ショウガ30g
- A・酢大さじ4・しょうゆ大さじ1

ここがポイント! ✨

豚バラ肉は脂が多いので、カリッと焼いて余分な脂を拭き取れば、さっぱりした炒めものに仕上がる。



作り方

- ① キュウリは5mm厚さの斜め薄切りにしてボウルに入れ、塩を加え軽く混ぜる。10分ほどおき、よくもんでしっかり水気をしぼる。
- ② 豚バラ肉は4cm程度の長さ切る。ニンニクは皮をむき、包丁の腹でつぶす。
- ③ フライパンにゴマ油とニンニクを入れて熱し、香りが出てきたら豚バラ肉を入れる。表面がカリッと焼けたら余分な油をペーパータオルで拭き取る。
- ④ ③に①のキュウリと紅ショウガを加えさらに炒め、Aを加えて手早く炒め合わせる。

おすすめアロマ

気分の落ち込みにおすすめアロマ

⑦ゼラニウム

グリーンフローラルの甘くて強い香りです。精神のバランスを保つ作用が期待できるので、不安でソワソワする気分を落ち着かせたいときに向いています。

⑧ジャスミン

しっとりした濃く甘い花の香り。高揚と鎮静の作用が期待でき、精神のバランスを保ちたいときにおすすめです。子宮強壮作用もあると考えられていて、女性ホルモン系の気持ちのアップダウン症状にも向いています。



四国88箇所御朱印の旅

37番札所

藤井山 五智院 岩本寺

(ふじいさんごちんいわもとじ)

所在地 〒786-0004 高知県高岡郡四万十町茂串町3-13

電話 088-022-0376

岩本寺の見どころ

大師堂・本堂内陣の格天井画



(株) エイシン

住所：香川県高松市檀紙町1648-8

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



おかげさまで 33周年

エイシン 検索