

エイシン通信

No.218 令和6年 8月号

工事実績 20.925件 / 令和6年7月30日現在

熱中症注意

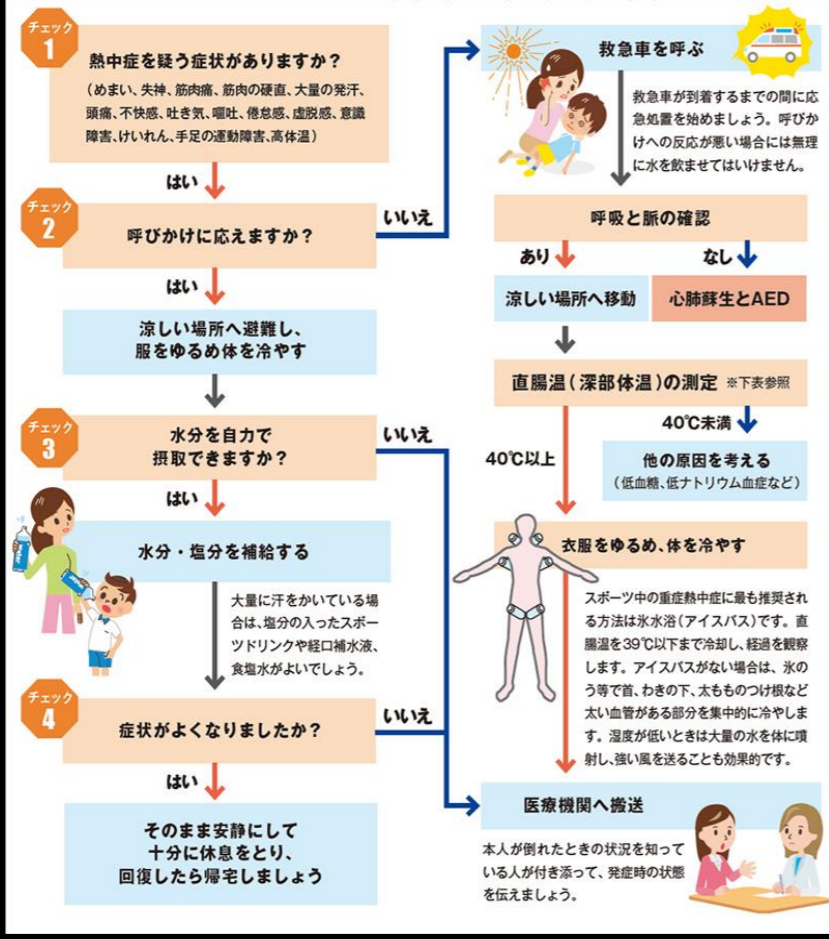
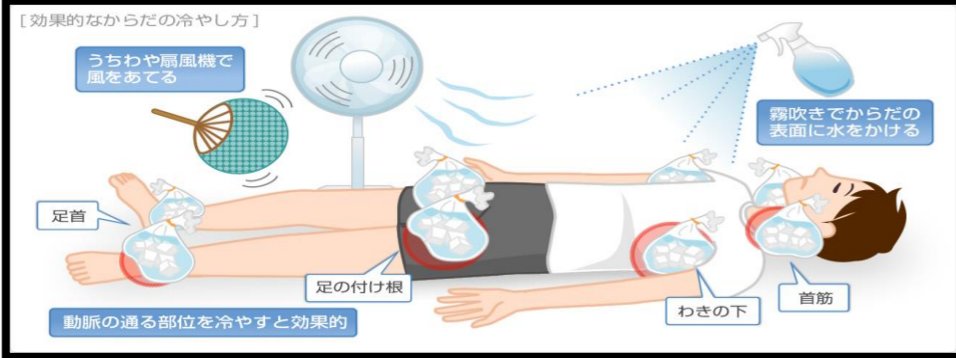
熱中症 こんな症状があれば要注意

- 重症度 I 度**
 - 手足がしびれる
 - 気分が悪い、ぼーっとする
 - めまい、立ちくらみがある
 - 意識がはっきりしている
 - 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 重症度 II 度**
 - 頭がガンガンする(頭痛)
 - 体がだるい(倦怠感)
 - 吐き気がする・吐く
 - 意識が何となくおかしい
- 重症度 III 度**
 - 意識がない
 - まっすぐ歩けない・走れない
 - 体がひきつる(けいれん)
 - 体が熱い
 - 呼びかけに対し返事がおかしい

涼しい場所で衣服をゆるめ、水分補給を

立ちくらみ、めまい、筋肉のけいれん、倦怠感、脱力感など熱中症を疑う症状がみられたら、まずは風通しのよい日陰やエアコンのきいた室内に移動します。すぐに冷たい水や塩水、スポーツドリンクなどを飲み、横になってからだを休めましょう。

衣類の襟元をゆるめたり、脱いだりして、うちわや扇風機で風をあてたり、氷や氷嚢でからだを冷やしてもいいでしょう。冷やす場合は、首筋やわきの下、足の付け根、足首など動脈が通っている部分を冷やすのが効果的です。



~8がつのレシピ~



手羽中の梅シソ焼き

材料 (4人分)

鶏肉12本(手羽中) 梅干2個 大葉4枚
塩少々 サラダ油適量

作り方

- ① 梅干は種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にし、みじん切りの大葉を加えて混ぜる。
- ② 手羽中の骨に沿って包丁を入れて袋状にし、そこに1の梅ペーストをぬり、閉じて塩少々をふる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、2の手羽中を皮目から焼き、転がしながら中まで火を入れて焼き上げ、皿に盛る。



ここがポイント! ✨

手羽中は、真ん中の骨に沿って横に包丁を入れる。皮の部分は切らないように気をつけて、袋状にして梅ペーストをぬる。

プチ情報♪

蚊に刺されたときのかゆみに

石けん水



「蚊に刺されたら、石けん水を塗るとかゆみが消える」。これは昔から伝わるおばあちゃんの知恵です。なぜ石けん水がよいのでしょうか。実は蚊は咬んだときに、酸を注入するそうですが、それを石けんのアルカリ成分が中和して、かゆみを抑えるからだといわれています。手元にかゆみ止めがない時は、ぜひ試してみてください。

四国88箇所御朱印の旅

74番札所

医王山 多宝院 甲山寺

(いおうざん たほうざん こうやまじ)

所在地: 香川県善通寺市弘田町1765-1
電話番号: 0877-63-0074



不動産情報

場所: 香川県三豊市三野町
間取: 3DK
賃料: 42,000円
敷金: 2ヶ月

おすすめポイント!!
・駐車場2台無料
・エアコン2台付

賃貸アパート



(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 35周年

エイシン

検索