

この夏の熱中症対策ワンポイント！

炎天下で外出した時だけでなく、暑い室内や車内に長時間いるだけで熱中症になる場合があります。特に高齢者や乳幼児は気をつけましょう！日射しがきついなと感じた時には、暑さ指数を調べてみるのもいいでしょう。



熱中症は大きく軽症、中等症、重症の3つに分けられます。発熱・発汗・頭痛・めまい・嘔気・嘔吐・脱力感・意識障害・痛みのある筋肉のひきつけなどがその症状です。

応急処置として(比較的軽い症状の時)

- 涼しい環境に移動させる
- 衣服を脱がせ体を冷やす
- 水分、塩分を補給する

風通しのよい日陰や冷房が効いている部屋が適しています。

涼しい場所へ移動し、体から熱を逃がすために、団扇や扇風機で風を当てる事が一番効果的

発汗により脱水症状を起こしている可能性もあるので水分を十分に補うことが重要です。水だけでなく少量の塩を加えて水もしくはスポーツドリンクを飲ませると効果的です。



今回の数独／ナンバープレースです。頑張ってください！

		3				6		
5	9	7				2	3	8
	1			2			5	
9								5
			7	9	4			
	8			5			7	
1			8		5			2
2				4				6
		5	2		9	3		

(ルール)

タテ列の9マスと、ヨコ列の9マスに、1～9の数字が1つずつ入れます。太い線で区切られて、3×3の9つのブロックの中にも1～9の数字が1つずつ入る。 ※答えは次号で発表致します。

前回の数独／ナンバープレースの答え

8	4	2	9	6	7	5	1	3
1	6	3	8	5	4	2	7	9
5	7	9	1	3	2	8	4	6
3	2	8	5	4	1	9	6	7
6	5	1	7	9	8	3	2	4
4	9	7	3	2	6	1	8	5
9	1	4	6	8	5	7	3	2
7	3	6	2	1	9	4	5	8
2	8	5	4	7	3	6	9	1

いかがでしたでしょうか？
パツパツでしたでしょうか？

お家のワンポイント風水

今回は子供部屋です。



東から昇る勢いのある太陽の光が入ってくる位置にあれば、太陽の気のエネルギーで部屋が活性化され、前向きで行動力のある子供に育ちます。子供部屋には、クロークを設置します。ドアを開けたらまず学習机が見える配置が望ましい。学習机の位置は、座る時に入口に背を向けないように配置する方が集中力がアップします。

お住まいのリフォームはお気軽に、当社へご連絡下さい。

有限会社瀬古住建

営業内容

屋根、雨樋、外壁工事、外壁塗装
太陽光発電工事、エクステリア工事、
修繕工事

〒511-0938 三重県桑名市大字友村1308-2

ご相談・お見積り無料！

TEL. 0594-33-3777

HP <http://www.sekojyuku.com>
E-mail : info@sekojyuku.com