

2023(令和5)年8月

## 埼玉丸山工務所からの月便り

【生活・社会・安心の起点となる住まいを創造する企業】

株式会社 埼玉丸山工務所

TEL 048-729-8655



## ASJ 彩の国スタジオ

8月に入り、ひとときわ厳しい日差しが照りつけておりますが、

皆様変わらずお健やかに過ごしのことと存じます。

健康管理をきちんとし、ご自愛ください。



熱中症対策に効果的な栄養素は、カリウム、ビタミン類、クエン酸です。

カリウムは、海藻類やほうれん草などの野菜類、バナナなどの果実類、イモ類、豆類、魚、肉類に含まれてお

り、ナトリウムと共に細胞の浸透圧を調節する役目があります。



ビタミンB1は、体内に取り込んだたんぱく質、脂質、炭水化物をエネルギー源に変えるための代謝を助け



る働きがあります。疲労回復にも欠かせない成分で、豚肉・大豆・きのこなどに含まれています。

ビタミンCには抗酸化作用があり、細胞を健やかに保つ働きがあります。ピーマンなどの野菜類、アセロ

ラ、レモンなどの果実類に含まれています。バランスのよい食事をしましょう。



8月26日(土) 個別相談会 ソニックシティ801号室

「開始直前!! インボイス制度とは!?!」ほか

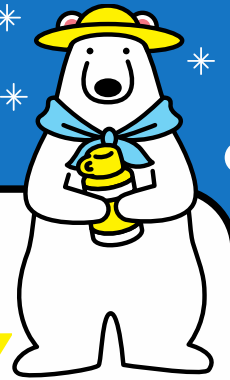
9月30日(土)・10月1日(日) 第25回 建築家展

プラザノース 建築家8人によるセミナー・個別相談会ほか



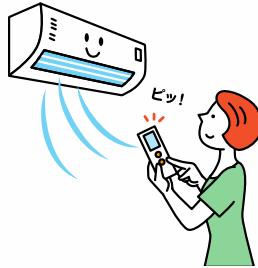
上記のQRコードで弊社ホームページをご覧ください。

# 熱中症予防のために



## 暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や  
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分・塩分などを補給



● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも  
見れます



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

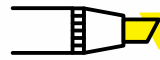
熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



## 熱中症の症状



**⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう**



## 熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



❄ 衣服をゆるめ、からだを冷やす  
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄ 水分・塩分、経口補水液※などを補給  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



**自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、  
ためらわずに救急車を呼びましょう!**



## ご注意

### 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

### 室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

### 高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに水分補給

