

2025(令和7)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

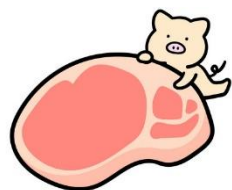
8月に入り、ひととき厳しい日差しが照りつけておりますが、

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。



暑い日こそ栄養補給が大切です。疲労回復効果を持つ「ビタミンB1」



豚肉: 疲労感・倦怠感の軽減効果。筋力の低下予防にも効果があります。

納豆: カリウムなどを、多く含みます。火を使わないのはいいですね。

ぬか漬け: ビタミンB1を多く含みます。乳酸菌の宝庫で整腸作用も期待できます。

モロヘイヤ: カリウムが非常に高く含まれています。



うなぎ: 豊富なビタミンB1のほか、紫外線に対抗するビタミンA・Cも含まれています。

飲み物: おすすめは麦茶です。



カフェインが含まれておらず、ナトリウム・カリウムが豊富です。

飲みすぎに注意したいのは利尿作用のある、

緑茶・コーヒー・アルコールです。



7月27日(日)大成町一丁目

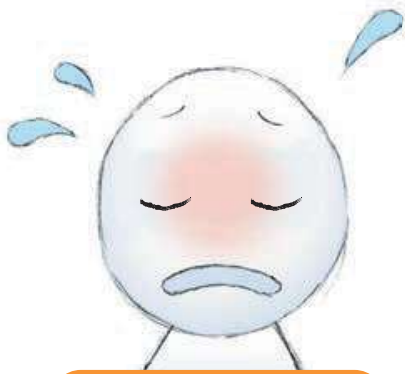
夏祭り、神輿 直会のお手伝いをしました。



上記のQRコードで弊社ホームページをご覧ください。

埼玉丸山工務所 企画開発部では、スタッフ・営業事務ほかを募集集中中です。お気軽にお問合わせください。

このような症状があれば…



重症度Ⅰ度 (軽症)

意識ははっきりしている

手足がしびれる

めまい、立ちくらみがある

筋肉のこむら返りがある(痛い)



重症度Ⅱ度 (中等症)

吐き気がする・吐く

頭ががんがんする(頭痛)

からだのだるい(倦怠感)

意識が何となくおかしい



重症度Ⅲ度 (重症)

意識がない

呼びかけに対し返事がおかしい

からだがひきつる(けいれん)

まっすぐ歩けない・走れない

からだが熱い

現場で対応し経過観察

涼しい場所へ避難して服をゆるめ体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



医療機関を受診

すみやかに医療機関を受診しましょう。



救急車要請

救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。

