

「熱中症の予防方法と対処方法」

熱中症はどのようにして起こるのか？

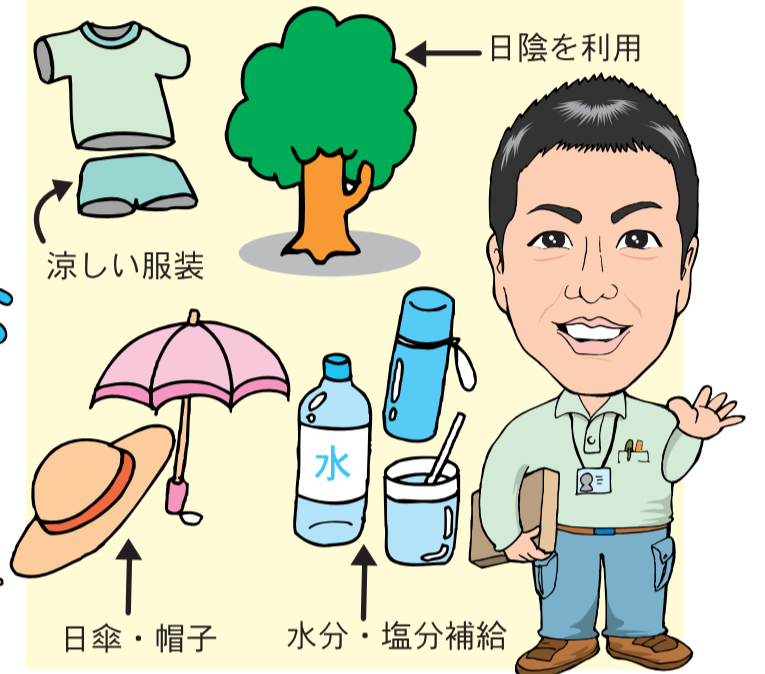
熱中症を引き起こす条件は「環境」「からだ」「行動」によるものと考えられます。

「環境」の要因は気温が高く、湿度も高い更に風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は高齢者や乳幼児、肥満の方や糖尿病や精神疾患といった持病を持たれたり、低栄養状態や下痢やインフルエンザでの脱水状態や二日酔いや寝不足といった体調不良な状態などがあります。「行動」の要因は、激しい運動や仕事によって体内に著しい熱が生じたり暑い環境に体が十分対応できないことなどがあります。その結果熱中症を引き起こす可能性があります。



熱中症を予防するにはどうしたらよいか？

1. 無理せず徐々に身体を慣らしましょう。
2. 室内でも温度を測りましょう。
3. 体調の悪い時は、特に注意しましょう。



今回の数独／ナンバープレースです。頑張ってくださいね！

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

(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

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

いかがでしたでしょうか？
バッチリでしたでしょうか？

になりリラックス時や精神集中時に出るα波が増え、鎮静効果があります。でもブルーを多用しすぎると、冷たく厳粛な印象が強くなり過ぎてしまうため、リビングなど楽しく明るい雰囲気が必要な空間には不向きです。ブルーは実際よりも温度を低く感じさせる色であるため、バスルームやトイレなどの水周りに用いると冬場には不快な思いをすることになります。

お家のワンポイント風水

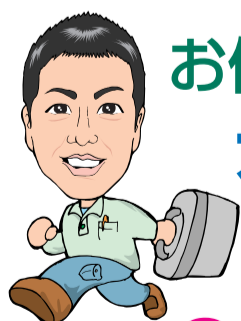
カラーコーディネイト術

色がもたらす
お部屋への影響
カラーの特徴

「ブルー系」



安眠とリラックスを誘うブルー。寝付きをよくしてくれるブルーは、寝室にとって最適の色です。人はブルーに囲まると皮膚の温度が下がり、呼吸と脈拍がゆっくり



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.sekojuken.com>
E-mail : info@sekojuken.com