

## 熱中症の予防と対策

いつでもどこでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

### 対策1

#### シーズンを通して暑さに負けない体づくり!

気温が上がり始める初夏から日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠を取るようにしましょう。

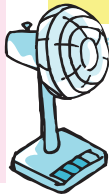
1. 水分をこまめ取る。



2. 塩分をほどよく取る

3. 睡眠環境を快適に保とう
4. 丈夫な体をつくろう

### 対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう。



暑さは日々の生活の中の工夫や心掛けでやわらげることができます。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで熱中症の危険を避けやすくなります。

1. 気温と湿度をいつも気にしよう
2. 室内を涼しくしよう
3. 衣服を工夫しよう



4. 日射しを避けよう

5. 冷却グッズを身につけよう



### 対策3 特に注意が必要な場所で暑さから体を守るアクションを

炎天下でのスポーツや空調設備の整っていない環境での作業時などでは、熱中症の危険からしっかり身を守るアクションを取ることが必要です。適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩を取るようにしましょう。

1. 飲み物を持ち歩こう
2. 休憩をこまめにとろう
3. 熱中症指数を気にしよう



今回の数独／ナンバープレスはです。

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

(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／ナンバープレスの答え

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

いかがでしたでしょうか？  
バッチリでしたでしょうか？

- (1) かぼちゃは、皮を剥ぎ、5ミリ程度の薄切りにしてから2~3センチ角に切ります。
- (2) 小鍋にかぼちゃとかぶるぐらいの牛乳、砂糖を入れ火にかけます。沸騰したら木べらでかぼちゃを崩しながらコトコト煮ます。
- (3) 12分ぐらいでかぼちゃがねっとりして程よく固くなりますので、好みでレーズン、バニラエッセンスを加えます。
- (4) 火を止めて粗熱が取れたら、タッパーなどに移し冷蔵庫で冷やします。
- (5) ココットやガラスの器に盛りつけて召し上がってください。

### スイーツ特集

#### かぼちゃスイーツ 簡単ミルク煮

〈材料〉4~5人分  
かぼちゃ.....1/8個位  
牛乳.....材料がかぶるぐらい  
砂糖.....大さじ2~3  
バニラエッセンス.....数滴  
レーズン.....適量



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](mailto:info@sekojyuku.com)