

ご存知ですか？

さまざまな場面で起こる熱中症

翌日熱中症の症状としては、頭痛、吐き気、だるさ、発熱などがあります



車内の温度を下げるには

車から出て戻ってくると、ものすごい熱気で、高温になっています。そこで、車内の熱気を逃がして、効率的に温度を下げる方法をご紹介します。エアコンが効くまでの間、窓を全開にしましょう。また、ドアを開け閉めして空気を入れ替えるのも良いですよ。特に、対角線の窓やドアを開けると、より効果的です。さらに、暑さ対策用のシートカバーの使用もおすすめです。

暑い時期、警戒しなければならないのが熱中症ですが、次のようなケースや場所でも起こることがあるので、十分注意しましょう。

●翌日熱中症

暑さと疲労が蓄積したものが翌日に熱中症の症状としてあらわれることがあります。体内の水分や塩分が不足した状態が続くと、汗をかけず、体にたまった熱を逃せなくなることが原因だそうです。翌日以降も普段どおり、食事や水分がしっかりとれているかが重要です。

●車内熱中症

輻射熱を受ける車内では、ドライバーが想像以上に水分を消費している場合が多く、エアコンの使用で車内が乾燥しているため、熱中症の危険が。気づかないうちに脱水症状になる「隠れ脱水」になることも。隠れ脱水を防ぐには、こまめな水分補給と適度な休憩を心掛けましょう！



ちなみに、利尿作用のあるコーヒーや緑茶はおすすめしません。水や麦茶、スポーツドリンクのほか、塩分が入った飴も良いですよ！

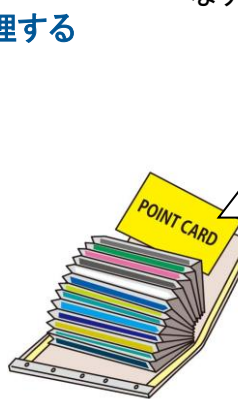


夜、目が覚めたときに水分をとる習慣をつけるのも良いですね！
スポーツや草むしりなど、暑いなかで活動したときは、常に「熱中症になるかも」ということを頭において、十分な水分や塩分補給をおすすめします。

Chottoいいかも

■ポイントカードを整理する

ついつい溜まってしまいうポイントカード。すべて把握していますか？すべて出して整理してみましょう。期限が切れたモノ、使わなくなったモノは処分！スマホのアプリに会員バーコードがついている場合も手放していいかも。街歩きなどで、たまにしか使わないカードはまとめて家に置き、外出時に持ち出すと良いですよ。

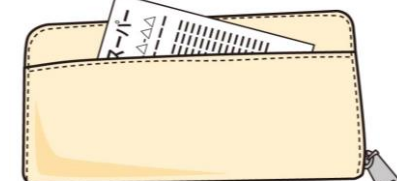


お札や小銭が入るカードケースも！食費や日用品用など、家計を分けるときにも便利です。

使用頻度が高いポイントカードを厳選してカードケースにまとめるのも手です。1枚1枚が判別しやすく、出し入れがラクなタイプがおすすめです！

■レシートは財布の中に入れない！

レシートも財布の中が雑多になり、財布がふくらむ要因に。中身がわかる小さなクリアケースなどに入れるようにすると、便利。財布もスッキリします。



財布に外ポケットがあれば、そこに入れたお金やカード類と分けられて、中が雑多になりません。

■財布のポケットには必要最低限のカードを

よく使うキャッシュカード、クレジットカードなどを1枚ずつポケットに入れることで、出し入れもラクチンになります！

■小銭は溜めずに積極的に使う

今やスマホ決済も増え、小銭を使う機会も減りましたが、現金オンリーの個人商店もあるので、積極的に使いましょう！スーパーやコンビニに設置されている募金箱に寄付するのも良いですね。

■お札は種類ごとにに入れる

さまざまなお札が混在していると、今いくらあるのか把握できないことも。帰宅後、レシートを整理するついでに、お札の種類ごとに揃えて入れることで、頭の中も整理できます。



整理された財布を見ると、なんだか気持ちもスッキリしますよ！

かんたんレシピ

ゴーヤと厚揚げの昆布和え

教えてくれた人…尾田衣子さん
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。
<http://ryo-ri.net/>

材料 (2人分)

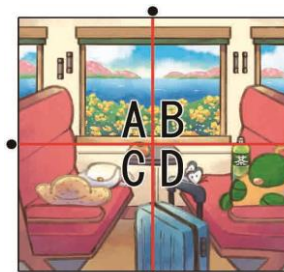
- ゴーヤ…1/2本、厚揚げ豆腐…120g、茗荷…1個、塩昆布…7g
- いりごま…小さじ2、ごま油…大さじ1



- ① ゴーヤは縦に2等分して種を取り、5ミリ幅に切る。厚揚げ豆腐は食べやすい大きさに、茗荷は2等分して斜め薄切りに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、ゴーヤと厚揚げを炒める。
- ③ ②の火を止め、塩昆布、茗荷、いりごまを加え、軽くあえて器に盛りつけ、ごま油(分量外)を回しかける。

※塩昆布などを混ぜて少し置くと味が全体になじみます。
※ゴーヤの苦みが苦手な場合は、塩もみしてサッと水洗いしてからしっかり炒めることで、苦みが和らぎます。

間違い探し



左右のイラストで違う箇所が5つあります。左の表から間違いの多いエリアをアルファベットで教えてください。

答えは左下にあります。



POINT
が貯まります
※LIXIL商材にて
リフォームした方
に限ります

耐震補償付き
スーパーストロング構造体
VALUE バリュー

須田建設は耐震診断・耐震改修のできる会社です。

日本建築防災協会の『木造住宅耐震診断プログラム評価』を取得しているプログラムと
日本建築防災協会から発行されている一般診断法によるプログラムを使用し
木造耐震診断を行っています。

これからの家づくりは
「安心基準」「耐震等級3」
相当で建てる住宅！



玄関ドアリフォームで 見た目も機能も生まれ変わります

リシェント玄関ドア3

1day
リフォーム

1日で玄関を
リフォームできる秘密
カバー工法

今ある枠の上から、新しい枠を取り付ける
「カバー工法」だから施工も早く、壁や床
を傷める心配もありません。
※現場の状況により施工時間は異なります。

今のドア枠



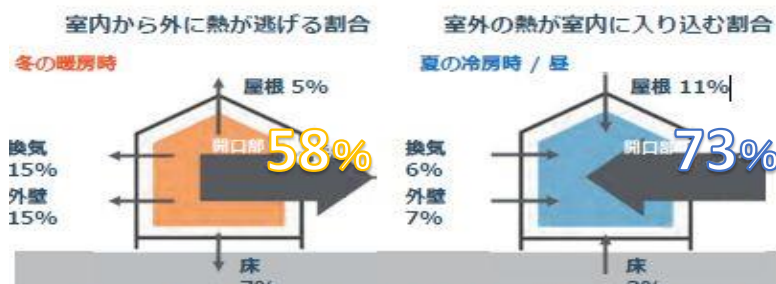
新しい
ドア枠
でカバ

商品に
ついて確認！



POINT 1 高い断熱性能で夏は涼しく、冬は暖かく

玄関ドアは熱が最も逃げやすい場所の一つ。
ドアの断熱性を高めることで、室内の快適な温度が
逃げてなくなり、冬の足元の冷え込みも軽減できます。



参考：（一社）日本建材・住宅設備産業協会省エネルギー建材普及促進センター「省エネ建材で、快適な家。健康な家。」

玄関ホール温度イメージ



POINT 2 家族を守る 万全の防犯対策



鎌付デッドボルトで
こじ破り対策！

破られにくい 2 ロックで
ピッキング対策！

POINT 3 スマートロックシステム FamiLock

家族に合わせて
カギを自由にセレクト！

スマホをカバンに
いれるだけ！



※ポケットイン解除できるのは
スマートフォンとリモコンのみです

カバンからカギを出さず、ドアの
ボタンを押すだけでストレスなく施錠！



商品に
ついて確認！



何の日

8月11日はガンバレの日

1936年(昭和11年)のこの日、ベルリンオリンピックの女子200メートル平泳ぎ決勝で、前畑秀子選手が日本人女性として初めてオリンピックの金メダルを獲得したことに由来します。
当時の実況アナウンサーが「前畑ガンバレ！」と20回以上連呼したことから、この日が「ガンバレの日」として親しまれるようになりました。



現在もオリンピックなど、
スポーツ中継において実
況は大切。名言も多く生
まれていますね

平泳ぎは2種類ある！

当時は、テレビが普及していない時代だったことから、この実況はラジオで伝えられ、日本中が盛り上がり、歓喜に沸いたそうです！

前畑選手といえば平泳ぎ。現在、平泳ぎには、2種類あります。頭を水上に出したまま泳ぐ「ストレート泳法」は、昔からある伝統的な泳ぎ方。水中からひとかきするごとに息継ぎと同時に頭を出す「ウェーブ泳法」は、頭が水面下に入り、うねりながら泳ぐことから波(Wave)に例えられて名付けられ、近年になって正式な泳ぎ方と認められたそうです。



ちなみに、一般社団法人「日本記念日協会」には、「前畑ガンバレの日」として登録されています。

お家に関する事なら何でもご相談下さい！出来る限り対応させて頂きます。
定期的にブログも更新しています。
ホームページもぜひご覧ください。



須田建設 朝霞



墓石のお問い合わせはこちらです
(株)須田建設 石の久遠
0120-076-757