



夏に向けて、熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知って、しっかりと予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

『熱中症の種類』

●**熱失神**
皮膚血管の拡張によって血圧が低下、脳血流が減少して起こります。脈は速くて弱くなります。(めまい・一時的な失神・顔面蒼白)

●**熱けいれん**
大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分(ナトリウム)濃度が低下した時に、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったけいれんが起こります。筋肉痛・手足がふるふる・肉がけいれんする)

●**熱疲労**
大量に汗をかき、水分の補給が追いつかないと、身体が脱水状態になり熱疲労の症状がみられます。(全身倦怠感・悪心・嘔吐・頭痛・集中力や判断力の低下)

●**熱射病**
体温の上昇のため中枢機能に異常をきたした状態です。意識障害がみられたり、ショック状態になる場合もあります。(体温が高い・意識障害・呼びかけや刺激への反応がにぶい・言動が不自然・ふらつき)

十熱中症の応急手当十

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす(脇の下・太もものつけねなど)
- ・飲めるようであれば、水分をすこしずつ取らせる



おばあちゃんの知恵袋

☆**食後のお茶で虫歯予防☆**



お茶(緑茶)にはカテキンが含まれており、虫歯の原因となる虫歯菌を退治したり、菌垢のもとになる物質がつくられるのを防いでくれます。また、お茶には歯を丈夫にするフッ素も含まれているので、虫歯予防の強い味方です。

☆**あまった食パンは冷凍保存☆**



食べそびれたり、あまった食パンは、冷蔵より冷凍して保存しましょう。空気に触れないよう、ラップなどできちんと密封して冷凍すれば、2、3週間保存できます。また、冷蔵より冷凍したほうが、もとの新鮮な味をキープできます。

☆**お酒で体をマッサージ☆**



肩こりで悩んでいる人は、お酒のマッサージを試してみたいかどうでしょうか?入浴前に日本酒を患部(肩、腰など、こっている場所)に塗り、マッサージしてからお風呂に入ります。ガンコなこりが取れて、楽になります。

☆ 今月のプレゼント!! ☆

クイズに答えてプレゼントを当てよう!

【問題】『熱中症の種類』にはどんな種類があるでしょうか? (一つお答えください)

- ① **8月2日(土) 18:00 試合開始 楽天 VS 西武 (コボスタ宮城) ネット裏最前列(3塁側) プレステージプラチナ(食事つき)チケットをペア1組様にプレゼント!!**
- ② **お米(10kg)を1名様にプレゼント!**
- ③ **たち吉オリジナルマグカップを3名様にプレゼント!**

欲しいプレゼントの番号と答え、住所、氏名、をご記入の上、下記の宛先までお送りください。
たくさんのご応募お待ちしております。
(官製ハガキにて受付致します。)

☆ 応募〆切平成26年7月14日消印まで ☆



会社名: 株式会社 タカハシ
〒975-0007
住所: 福島県南相馬市原町区南町3-98-1
フリーダイヤル: 0120-331-6917
アドレス: newmeijitakahashi@hyper.ocn.ne.jp
FAX: 0244-23-1139
URL: http://www.drink-takahashi.com/

★ クリクラ紹介キャンペーン実施中! ★

紹介しても、紹介されても、お互い嬉しいプレゼント!!
ご友人でクリクラに興味のある方をご紹介下さい。

ご紹介いただいたご友人にご成約いただきますと

ご紹介いただいたお客様には…
紹介して ボトル2本分の 引換券をプレゼント!!

ご紹介いただいたご友人の方には…
紹介されて ご契約時特典! お得なスタートプラン

初回申込み時に限りボトル3本を
スタートプラン価格: 1,250円(税別)
でお届け!

☆ 投稿コーナー ☆

♪ F様からのお願い♪
毎月ワクワク通信が楽しみです。
配達員の元気な声に和みます。
採用された方には 素敵なプレゼントを差し上げます。

ご意見・ご感想・ご要望大募集!

FAX、Eメール、官製ハガキで承っております!

