

住まいの頁版

2016年7月
July

熱中症に注意!!! 知っておきたい予防と応急処置

熱中症にならないために...

熱中症は、ちょっとした注意で防ぐことができる。また、レジャーのときばかりではなく、普段から心掛けて欲しい

ポイントを挙げてみたのでさっそく今日から試してみよう。

point1 体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えよう。

point2 服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶろう。

point3 こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しよう。特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメ。

point4 年齢も考慮に入れて

体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすい。年齢を意識して、予防を心がけることも大切。

硬くて丈夫! 室内外どちらも使用可能な落下防止用ネット

階段・吹き抜け・ベランダでご使用いただき、子どもやペットの転落を防ぐ「転落防止ネット」をご紹介します!

『ekrea ネット』は、転落防止用、落下防止用、防球用、防犯用、防鳥用など多数の用途に対応可能。それだけでなく、鳥よけや防犯、犬猫の侵入・転落防止・グリーンカーテンなど、幅広いご利用方法でお使いいただけます。ネットの種類は「ユニバーサルネット」と「ラッセルネット」の2種類をご用意。

他にも、オプションでネットを固定するための固定部材もご用意しております。使用場所や用途に合わせてお選びください。



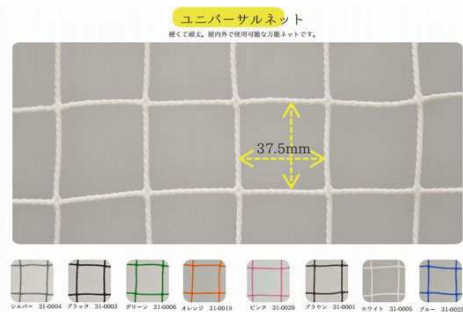
室内の転落防止



鳥よけ



防犯



ユニバーサルネット

硬くて丈夫、室内外どちらでも使用可能な落下防止ネットです。



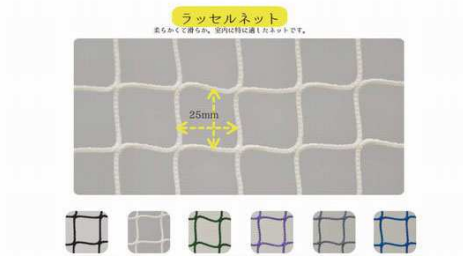
ベランダの落下防止



犬猫の侵入・転落防止



グリーンカーテン
夏の間は有効活用ください。



ラッセルネット

柔らかくて透気性、室内での使用に適した落下防止ネットです。



熱中症になってしまったら...

・涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する

・衣類をゆるめて休む

・体を冷やす 氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。

・水分を補給する 水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。スポーツドリンクなどを少しずつ何回にも分けて補給しよう。

●筋肉がけいれんしているなら(熱けいれん)

けいれんしている部分をマッサージする。また、体の特定の部分(例えば脚など)が冷えているなら、その部分もマッサージする。

●皮膚が青白く、体温が正常なら(熱疲労)

心臓より足を高くして、あおむけに寝かせ、水分が摂れるなら、少しずつ薄い食塩水かスポーツドリンクを何回にも分けて補給する。

●皮膚が赤く、熱っぽいなら(熱射病)

上半身を高くして座っているのに近い状態で寝かせ、とにかく体を冷却。首、脇の下、足のつけ根など、血管が皮膚表面に近いところを氷などで集中的に冷やす。氷がない場合は、水を体にふきかけ、風を送って冷やす。アルコールで体を拭くのも良い。このとき注意したいのは、体の表面だけを冷やしてふるえを起こさせないこと。

●意識がはっきりしない場合は

反応が鈍い、言動がおかしい、意識がはっきりしない、意識がない。こういった場合はすぐに救急車を呼ぶ。同時に、応急処置をしていこう。また、意識がはっきりしない、もしくは意識がない場合の水分補給は厳禁だ。また、吐いてしまった場合にのどを詰まらせないように横向きに寝かせよう。



暮らしを楽しく

洗濯物を効率良く乾かすには「アーチ型」

外側に丈の長いもの、内側に靴下などの小物を干してアーチ型にすることで、洗濯物の下に上昇気流が起きて効率良く乾かすことができます。



洗濯槽のカビ汚れには「過炭酸ナトリウム」

過炭酸ナトリウムはスーパーやホームセンター、薬局などで売っています。

①洗濯機に水をためて過炭酸ナトリウムを適量入れる。(量は商品の表示を見てください。)

②洗濯機を洗い工程で数回まわし、過炭酸ナトリウムを溶かして全体にいきたらせ、5時間~8時間そのままにしておく。

ドラム式洗濯機の場合は、浮いてきた汚れを網ですくってからすすぎを行う。汚れがなくなるまで、すすぎ、網で汚れをすくう、排水を繰り返す。

※蓋がロックされ、途中で汚れを取れない洗濯機では行わないでください。



電話・FAX・メールにてお気軽に資料請求してください(^-^) 「ekrea ネット」

FAXの送信はお名前とご住所記入の上、このままFAXしてください。

お名前

ご住所

建築用語【ノンスリップ】

階段などの踏み面の先端に、足が滑らないようにつける部材。先端を目立たせると、階段の事故は減る。テープ状のもの、プラスチック製、金属製などさまざまな素材が売られている。



季節のお手入れ

・外部の塗装に最適な季節です。