

熱中症とは！

熱中症とは・・・

熱中症は、高温の環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内の調整機能がうまく働かず、体温が著しく上昇し発症する障害です。症状は、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、大量の発汗などです。

熱中症の発生状況

消防庁発表、全国で熱中症による平成26年度夏期4ヶ月間(6～9月)の救急搬送件数は40,048人、搬送時に亡くならた方は55人でした。

熱中症は屋外にいる時になりやすいイメージがありますが・・・実は、熱中症の約3割は室内で起こっているのだそうです！

どんな時、どんな場所で熱中症になりやすいのか、きちんと知っておきましょう！

・日差しが強い場所	・室内熱中症	・夜間熱中症
日中、日差しが照りつける海やプールなど、ジョギングやテニス、野球などのスポーツ、農作業、工事現場での仕事など。日常生活でも、炎天下で買い物したり通学の際に熱中症になる人もいます。	屋内で発症する「室内熱中症」が増加！節電に対する意識が高まり、エアコンの使用を制限して発症するケースが多く「節電熱中症」とも言う。室内気温や湿度が高く、通気性が悪い環境で発症します。	夜間に発症。気密性が高い最近の住宅、室温が下がりにくく、睡眠中に汗で体内の水分が失われます。寝る前にコップ1杯分の水を飲み、エアコンや扇風機で、気温や湿度を調整し、リスクを大幅に軽減。


北本建設からのお知らせ

強い建物にする為に一緒に考えてみませんか？

ここ数年大雨、大雪など、温暖化の影響で、災害の多い日本！強い建物、安心の出来る建物にする為に、安定したこの季節に考えてみませんか？定期的に屋根や外壁もメンテナンスをしている家、店舗、倉庫は去年の記録的な大雪でも、大型台風でも被害が無かったというお声が多かったです。しかし、今後の安心して住める住宅を考えますと雨、雪対策は勿論ですが、大切なのは普段からの、備えと、定期的なメンテナンスなのです。

天気の良い日に自宅の周りを確認してみてください！

求人募集！ **正社員募集です！！**
北本建設と一緒に働いてみませんか？
 有資格者(1.2級建築士、建築施工管理技士)経験者大歓迎致します。詳しくはお電話下さい。お待ちしております！



予防方法

外出は日傘や帽子を着用、日陰を利用するなどにより暑さを避けましょう。

こまめに水分・塩分を補給しましょう。栄養と十分な睡眠も大切です。

※特に高齢の方、小さなお子さんは次の事にも十分注意しましょう！

・高齢の方の注意点

室内でも、熱中症になる事があります！高齢の方は温度に対する感覚が弱くなる為に、暑さや体の水分不足を自覚しにくい事、体の熱を放散しにくい事から喉が渇く前に水分補給し、扇風機やクーラーを使い温度調整する事が大切です。

・小さなお子さんの注意点

小さなお子さんは体温調節機能が十分発達していない為、熱中症の危険は大人より高いです。身長が低い(地面に近い)為、いっそうの注意が必要です。健康観察を行い、服装選びに注意し、適度な外遊びで暑さに慣れましょう！

ペット熱中症

長い時間高温な場所にいたり、高熱になるものに長時間さらされたりすると、体温調節ができなく体の熱も上昇してしまいます。呼吸が荒れ、脱水を起こす、体の血液がうまく循環できなくなるなどの症状や、ショック症状を起こし、死に至ることもあります。これが熱中症(熱射病)です。

■熱中症の予防

**やはり体温を調整してあげる事が重要です！
温度と湿度を下げた後、上げる事が熱中症対策に効果的です！**

■もし熱中症になってしまったら・・・

とにかく体温を下げる事が大切です！必要です！！

農事暦 7月

農＝水田の除草。干害に備え水田の注水管理。西瓜、胡瓜、
 茄子等の収穫。桃、葡萄、無花果等の収穫。一般果樹園の病害虫駆除。
 趣＝大輪菊の定植。各種菊、葉牡丹、バラ等に追肥、日覆を十分除草する。
 花＝柏、ききょう、はぎ、朝顔。
 釣＝鮎、うなぎ。海ではイシ鯛、スズキ、シロギス、アナゴ、小アジ

一粒万倍日 4日 5日 8日 17日 20日 29日
 (いちりゅうまんばいび) 一粒の種が万倍にふえる吉日です。
 そのため諸事成功を願って事始めに用いられます。

北本建設株式会社 〒364-0003 埼玉県北本市古市場三丁目131番地
 TEL:048-591-1234 FAX:048-591-0019

※耳寄り情報を求めています。
 喜んでお伺いいたします。 担当者 薩美・太田まで