

トピックス

熱中症にご注意下さい！

熱中症が起こりやすい時期と注意点

例年、熱中症の発症は7月から8月にかけて急増します。

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ます。例えば...

1) 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ましょう。

2) 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りましょう。

3) こまめに水分補給

定期的に少しずつ水分を補給しよう。特に老人は喉が渇いていなくても2~3時間おきに水分を取るようにしましょう。夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、0.1%程度の塩水（コップ1杯の水にひとつまみの食塩或いは1リットルの麦茶に梅干し半分を入れる）またはスポーツドリンクがおすすめです。



熱中症は家の中でも起こります

家の中では、エアコンをうまく使って熱中症予防をしましょう。いま省エネが叫ばれていますが、無理は禁物です。熱中症の警戒温度である28℃を超えないように室温を設定しましょう。また設定温度が低すぎると（24℃以下）、外気温と室温の差が大きくて身体に負担となるので、適切な温度設定を行ってください。

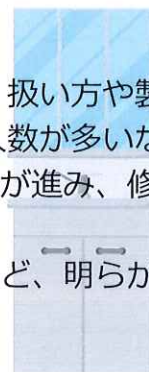
ちよつと紹介

洗面化粧台の交換時期は？

水回りのなかでも、洗面台は一日に何度も使う場所。

陶器は耐久性が高いため、通常であれば20年使用できるといわれていますが、扱い方や製品の質によって10年経たないうちにひび割れが起きることもあります。家族の人数が多いなど洗面台の使用頻度が高い場合や、使い方によってはそれより短い年数でも劣化が進み、修繕や交換が必要な場合があります。

洗面ボウルにヒビが入っている、シャワーホースや排水管から水漏れがあるなど、明らかな問題がある場合には余裕を持って交換を検討するのがよいでしょう。



パイオニアコミュニティーでは、洗面台のご相談も承っております。お気軽にご相談ください。



株式会社パイオニアコミュニティー

TEL.048-476-0260

〒351-0035 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13

パイオニアコミュニティー

