パイオニア通信

VOL.126

2022年
12月号

パイオニアコミュニティーがお届けする
月に１回のお役立ちニュース

パイオニアコミュニティーの
家事代行サービス
暮らしの中のお困り事もお任せ下さい

トピックス　冬の隠れ脱水にご注意ください

「原因はよく分からないけれど、なんとなく頭が痛い」「胃もたれがする――」。
こうした冬場の体調不良は、実は「かくれ脱水」によるものかもしれません。
暑さで汗をかくこともなくなり、喉もあまり渇かないからと水分補給を怠ると、脱水症状に陥ることがあります。

当てはまったら要注意！隠れ脱水の5つのサインは？

冬の熱中症に陥りやすい人には、ある一定のサインが見られます。
当てはまる方は十分注意しましょう。

1.肌が乾燥しがち
2.舌が赤い
3.体の末端が冷えやすい
4.下着や靴下の跡が残りやすい
5.体調を崩し下痢や嘔吐の症状がある

隠れ脱水の予防方法

冬場における日常生活では出来る限り白湯など温かい飲み物で水分を意識的に摂取するように心がけましょう。
暖房が効いていて乾燥も激しい冬場の室内は、体内の水分が奪われやすいので濡れたタオルを使って湿度を上げて隠れ脱水を防ぎましょう。

ちょっと紹介　年末整理のポイント

年末に処分するものを選別①まずは1部屋ずつ取り組む

あれこれと手を付けてしまうと結局終わらなくなってしまう可能性があるので、1部屋ずつ取り組みましょう。
1部屋終わったら次の部屋に移動する、という風に行うと処分がスムーズになります。

年末に処分するものを選別②ゴミ袋と箱を用意する

ビニール袋を複数用意しておき、燃えるゴミ・燃えないゴミを分別しながら処分すると効率よく処分することが出来ます。
明らかにゴミであるとわかる雑誌や新聞などと違って、捨てるかどうか迷ってしまうものは箱に入れて、後から選別するようにすると時間短縮になります。

年末に処分するものを選別③粗大ゴミや大きな家具の処分は早めに

12月になると多くの人が自宅の掃除を始めるので、粗大ゴミ回収までに時間がかかることがあるようです。
12月の中頃までには予約を入れられるように掃除を進めていきましょう。

新年を気持ちよく迎えるために、お家の中を一掃してみましょう。
不用品処分のご相談もお受けしておりますのでお気軽にお声がけ下さい。

株式会社パイオニアコミュニティー
Pioneer community
〒351-0035　埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13
TEL.048-476-0260
パイオニアコミュニティー