

いつなるの？

○暑いとき

真夏日や熱帯夜が多い年は、熱中症で亡くなる人も増えます。一般的には、最高気温が25度を超えると患者が発生し、30度を超えると熱中症で死亡する人の数が増えはじめると言われています。

○湿度が高いとき

気温が低くても、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、熱中症への危険が高くなります。例えば、気温が25度以下でも、湿度が80%以上ある時は注意が必要です。

○日差しが強いとき

晴れた日は、直射日光や地面からの照り返しが熱中症の危険を高めます。大人に比べて地面近くにいる子供やペットは、照り返しにより特に高温にさらされる危険があるので注意が必要です。照り返しはコンクリートやアスファルトでは強く、芝生や土では弱くなります。

○風が弱いとき

風が弱いときは、汗をかいても体にまとわりついて蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしまいます。熱がこもりやすくなるので危険です。

予防方法は？

●飲み物を持ち歩こう！

熱中症予防には水分補給が肝心です。いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

●休息をとろう！

夏に頑張りすぎは禁物です。疲れているときは熱中症にかかりやすいので、休息をとるようにしましょう。

●栄養をとろう！

きちんと食事をとることも熱中症予防になります。しっかり食べましょう。

夏本番。まだまだ暑い日が続きます。そこで、気をつけなくてはならないのが『熱中症』。今回は、『熱中症特集』です。



POINT!

水分ばかりを摂っていると体内の塩分濃度が低下し、逆に脱水症状や熱中症が起こりやすくなってしまいます。スポーツドリンクや塩分の含まれた飴などを携帯し、水分と一緒に塩分もしっかりと補給しましょう。

塩分も一緒に補給！

編集後記：毎日寝苦しい熱帯夜。エアコン苦手な私は扇風機ごとも「暑」と格闘。

富士屋ガラス店 フロントガラス店
 富士山お好み焼き (NEOPASA駿河湾沼津上り)
 富士山やきそば (富士宮みます家)
 富士山ソフ粉末緑茶 (あさぎり)
 富士山水菜カレー (道の駅 ふじおやま)

デアイサー
 フロントガラスのワイパーを熱線で加熱しガラスとの氷結を溶かす装置。
 フィルムアンテナ
 フロントガラス交換の際、ガラスについているフィルムアンテナは再利用できません。

知っていますか?
 フロントガラス交換時、ナビの型式をご確認いただければ、フィルムアンテナの品番をお調べします。

世界遺産登録 話題の「富士山」を食べよう!

全国ユニーク名(地名編)
 皆さんいくつご存知ですか?
 オレウケナイ (北海道)・こあら (山形)
 おもちやのまち (栃木)・新幹線 (静岡)
 そば屋 (三重)

本社	0285-23-0675
宇都宮店	028-653-5346
古河店	0280-48-1816
下妻店	0296-43-8275
守谷店	0297-21-1253
太田店	0276-40-1313
浜松店	053-467-5300
袋井店	0538-42-0372
静岡店	054-655-0737
富士店	0545-71-6331
沼津店	055-981-2847
伊東店	0557-44-0755