

じめじめした
季節が
やってきたよ

梅雨対策



ネクストビューだより

VOL.12

〒731-0102
広島市安佐南区
川内1丁目
15-1
☎082(831)2200
<http://www.fujicare.jp>



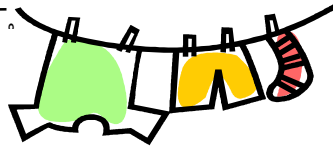
2010年6月20日発行

梅雨時の熱中症予防法

熱中症とは、暑熱環境で発生する障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱射病、熱けいれんに分けられます。同じ気温でも、湿度が高いと危険性が高くなるので、注意が必要です。

急に暑くなったとき、梅雨の合間に突然気温が上昇したとき、梅雨明けの蒸し暑い日に事故が起こりやすいです。まずは、暑さを避け、こまめに水分補給をしましょう。服装も、暑いときは軽装にし、素材も吸湿性や通気性の良いものにしましょう。屋外で直射日光がある場合は、帽子を着用しましょう。

エアコンの設定温度28でも、エアコンの汚れや風向き、窓からの直射日光などにより、室温が30を越している場合もあります。家庭で安心快適に過ごすには、温度管理・湿度管理をしっかりする必要があります。



部屋干しテクニック

部屋干しをするときの湿気とにおいを防ぐには「素早く」「広く」「風通しよく」の3つを心がけ、早く乾かすことがポイントです。

洗濯物は洗い終わったら直ぐに干し、出来るだけ洗濯物が重ならないように広いスペースに干しましょう。扇風機や換気扇を使い風通しをよくすることがポイントです。

ここでちょっと裏技ですが…

新聞紙には除湿の効果があります。洗濯物を干した下に敷いたり丸めたものを散らばしておくことで洗濯物の湿気を吸収してくれるため、湯気が速くなります。

つぶやきコーナー

川内訪問の出口です。ネクストの横の畑に野菜やひまわりが太陽に向かって大きく育っています。密かに花を挿し木しているんですよ。つくまでは梅雨も大切なんです。毎日観察しています。とても楽しみにしています！

皆さんも是非機会があれば覗いてみてくださいね～



7月の予定

7月19日(月) お買物便
(行き先:戸坂ビッグ)

なぞなぞ

三角形に棒を2本足して
五角形にするには
どうしたらいい？

ネクスト俳句会

入居者様より沢山の句を
寄せていただきました。

青葉風 漸く見えて 赤ポスト

初夏の海 結婚祝ふ 厳島

萬里子

卯の花や 出会ひがしらに 鳩夫婦

消ゆるまで 虹の華麗に 酔ひしれる

くき乃

夫と見る 子の住む町へ かかる虹

物忘れ かこつ卯の花 くだしかな

ユクエ

束の間を 車窓の虹に 労はれ

ひろこ

