

室内こそ気をつけよう!!

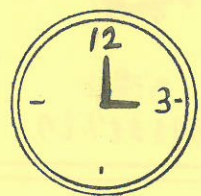
# 家の中の熱中症対策

熱中症の10人に1人が家の中で起こっています  
 室内なら大丈夫と思わず、意識して行動することで熱中症を予防しましょう

汗をかかなくても...

## こまめな水分補給

汗をかく以外にも、呼吸や皮膚から水分を失っています。のどが乾いていなくてもこまめに水分補給しましょう。



時間を決めて水分補給



水やお茶より...

## 水分補給は経口補水液

水分補給におすすめ

- ・経口補水液
- ・イオン飲料
- ・0.1~0.2%の食塩水

※アルコールなど利尿作用のある飲み物は適しません!!

一番多いのが寝室...

## 寝ているときに注意

就寝時、一晩でコップ1杯分の水分が失われています。さらに、暑さで眠れない場合、体力が回復せず、熱中症のリスクになります。

- ・寝る前に水分補給
- ・冷房するなど安眠できる室温を心掛けましょう。



熱中症はあてどろときもありません。無理せず、夏をすごしましょう



リクエスト企画

# ガスコンロの掃除をしよう

Let's try!! ガスコンロは、ゴトクがあったり掃除、しにくいですよね!?!  
 今回はリクエストに応じて紹介します😊

## トッププレート

普段は熱いうちに汚物をふきとりたいけど原因になるため、仕上げはからふきで。材質によって手入れの仕方が違います

## ・ホーロー

汚物がこびりつきやすいので、汚れたらすぐにふきとります

## ・ステンレス

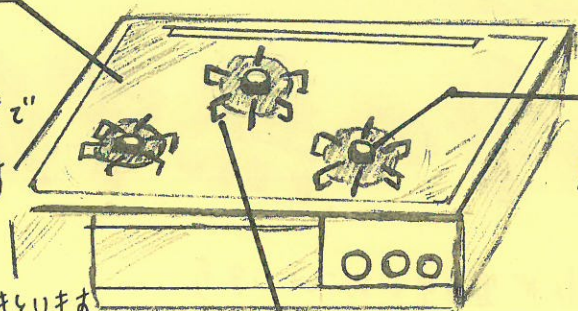
やわらかいスポンジに、クリーンレザークレナーをつけて磨きます。ナイロントワシは傷つためおすすめしません

## ・フッ素コート

コーティングされているので、やわらかい布や紙でふきとります

## ・ガラス

丸めたフクロビネやラップにクリーンレザークレナーをつけてこすります



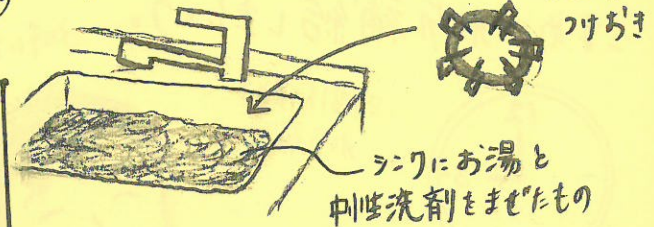
## バーナーキャップ

竹串を穴にさしこんで掃除します

## ゴトク・汁受け皿

シンクに35~40℃のお湯をためて中性洗剤をとかします。

その中に10分程つけておき、汚物がゆるんだら、スポンジや歯ブラシにクリーンレザークレナーをつけてこすります。



## 庭づくりをはじめたい方へ エクステリアのチチノ 同封 with LIXIL

おうち時間が長くなり庭をリフォームしたい方が増えています。特に、ウッドデッキなどおうちと庭を融合できる商品が人気です。ご意見や希望を聞いてからの提案もおこなっているため、エクステリアについても気軽に相談下さい。

## 編集後記

今日も読んで頂きありがとうございます。特に、都合によりA4サイズにさせていただきました。暑い日も続きます。昼間はなるべく事務作業を控えるよう仕事の予定を立てています。皆様も暑さには気をつけてお過ごし下さい。 aya

## 暑中お見舞い申し上げます

暑い日が続いておりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。酷暑の折からくわぐわもご自愛のほどお祈り申し上げます

お盆休み 8/13(金)~16(月)

(有)加地工務店