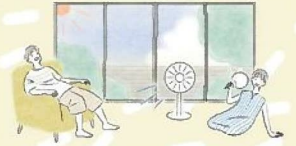


- ・「室内熱中症」を防ぐ5つの習慣
- ・今月のイチオシ「LIXIL アメージュ」
- ・「シャキシャキ野菜の冷やし中華」
- ・施工事例「Y様邸スタイルシェード設置工事」

## 今月の話題

### 正しい対策を知って残暑を乗り切ろう！

## 「室内熱中症」を防ぐ“5つ”の習慣



出典元：総務省

### 熱中症クイズ

#### 01 毎年どのくらいの人が熱中症で搬送される？

毎年**4～5万人以上**の人が熱中症で搬送されます。令和4年の5～9月は約7万1千人となっており、前年と比べると約2万3千人の増加となりました。

#### 02 熱中症が発生する場所で1番多いのは？

熱中症というと屋外で発症するイメージを持たれる方も多いかもしれませんが、実はその**約4割は住居で発生**しており、最も多いです。

#### 03 熱中症は「暑さ」を防げば大丈夫？

熱中症の原因は「暑さ」だけではありません。**湿度が高い場所**では、汗が蒸発しにくいので熱中症になりやすいと言われています。

#### 04 搬送されるのはどの年齢の人が多い？

熱中症で搬送されるのは**65歳以上の高齢者**が最も多くなっています。理由として、高齢者になると、暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなります。

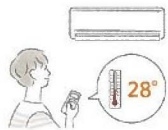
## 「室内熱中症」を防ぐ5つの習慣



『熱中症に注意』という呼びかけをよく耳にしますが、外出時やスポーツ時には気を付けていても、室内ではあまり気にしないという方も多いのではないのでしょうか。実は室内も高温になりやすく熱中症になる危険性があるため、しっかり対策をとることが大切です。

### 1 室温は28℃以下をキープ

こまめに温度計を確認して、エアコンの設定温度を上手に調整していく習慣をつける。



### 2 湿度は40～60%を目安に

湿度が71%以上になると熱中症の**嚴重警戒レベル**に。湿度計もしっかりチェックする。



### 3 日差しは窓の外側で遮る

室内まで熱が入るのを防ぐために「窓の外側」でカットするのがポイント。



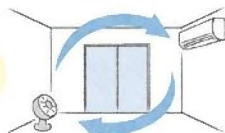
#### check



ウラ面の「施工事例」でスタイルシェードを設置頂いたお宅をご紹介します！

### 4 部屋の空気を循環させる

冷房時に扇風機等を併用することで、より効率的に部屋を涼しくする。



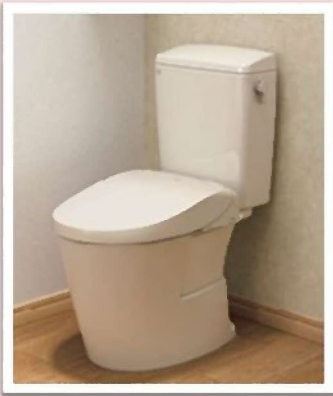
### 5 水分をこまめに補給

喉が乾いていなくても、こまめに水分をとるように心掛け、適度な塩分補給も。



**👍 今月のイチオシ**

**「LIXIL アメージュリトイレ」**



標準工事費込み  
**¥209,000** 税込

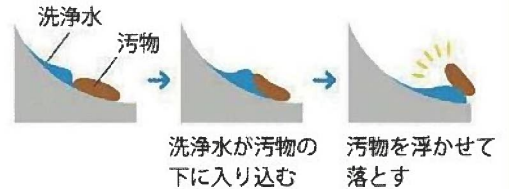
「アクアセラミック」 - 簡単なお手入れで新品の輝きを保つ -

**お掃除するたびにガンコな水アカが落ちる**

衛生陶器表面に水酸機が出ない構造とすることで、水アカの固着を化学的に防ぎ、日頃のお手入れでいつでもキレイを保つことが出来る。

**水の手で汚物がツルンと落ちる**

水となじみやすいアクアセラミックは、便器洗浄やお手入れするたびに汚物を浮かせて洗い流すので、お掃除が簡単。



**シャキシャキ野菜の 冷やし中華**

**材料 (3人分)**

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| 豆苗 …………… 1袋   | ブロッコリー …………… 1/6房 |
| きゅうり …………… 1本 | ミックスベジタブル …… 60g  |
| みょうが …………… 1本 | 中華麺 …………… 3玉      |
| ミニトマト ……… 3個  | 温泉卵 …………… 3個      |

**たれ**

- |                 |
|-----------------|
| ポン酢 …………… 150cc |
| 醤油 …………… 大さじ1   |
| ハチミツ …………… 小さじ1 |
| オリーブオイル …… 小さじ1 |
| ごま油 …………… 小さじ1  |



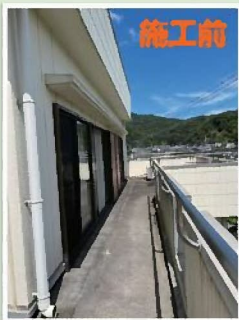
**作り方**

- ❖ たれを作って、冷蔵庫で冷やす。
- ❖ きゅうりとみょうがは細切り、ミニトマトはスライス、ブロッコリーは食べやすい大きさに切って茹でる。
- ❖ 豆苗は根元を切り落とし、水で軽く洗う。
- ❖ お湯を沸騰させて麺を入れる。再び沸騰したら差し水をして、少し柔らかめに茹でたら、冷水でしめて水気を切る。
- ❖ ④に解凍したミックスベジタブルを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。②と③の野菜と温泉卵を乗せ、たれをかける。



**📷 施工事例**

～ Y 様邸スタイルシェード設置工事～



寝室の窓にスタイルシェードを  
設置させていただきました！



日中の日差しで暑くなり、  
夜までエアコンの効きが  
悪いことがお悩みでした。

**Point 1 効果的な暑さ対策**

スタイルシェードは、日差しを80%以上カット。太陽の熱を窓の外側でカットすることで室内温度の上昇を防げるため、冷房効率が上がります。

**Point 2 使う時も使わない時もスマート**

日差しが気になったら窓の上のボックスからサッと引き上げるだけ。使わないときはすっきり収納できます。

暑い夏に大活躍のアイテムです！

--- お問い合わせは ---  
小代築炉工業株式会社  
〒879-2458 大分県津久見市入船西町 21-1  
電話：0972-82-4155 ファックス：0972-82-5280  
メール：home@koshiro.co.jp

公式 HP



LINE



facebook



Instagram

