



いつも明治製品をご愛飲いただきありがとうございます。マザーケア通信を通じて、
布電がますます皆さまの身近な存在になりたいと願っております。宜しくお願い致します。

知っ得! コラム

夏の季節の お役立ち情報!!

1 夏場に怖い熱中症とは?

熱中症とは高温多湿等、様々な要因が重なり夏場に多く発症する怖い病気です。その病気の程度は現場での応急処置で対応できる**比較的軽症のものから入院を要する重症のものまで様々です**。しかしながら、**軽症のものは熱中症だと気づかないことも多いので、少しでも様子がおかしいと思えば早めの対策が必要です**。

軽症	めまい・こむらがり・手足の痺れ
中等症	頭痛・吐き気・全身倦怠感
重症	身体の痙攣・意識消失・無反応



原因と対策

熱中症の原因となるものには以下の3つが挙げられます。これらの原因に対する**対策を取ることで熱中症は予防できますので、少しでも当てはまると感じたら早めに下記のような対策を取るようにしましょう**。

	環境要因	身体的要因	行動要因
原因	高温多湿 気温の急上昇	睡眠不足 体調不良	炎天下での活動 筋肉運動
対策	空調での調節	十分な睡眠・休息	こまめな休憩



熱中症かなと思ったら?

いよいよ夏に入り気温と湿度がどんどん高くなってくるこの季節。今月はそんな季節に気をつけたい日常生活でのお役立ち情報をお届けします!!



軽症の場合	日の当たらない涼しい場所へ移動し、スポーツドリンクや経口補水液で水分補給をする。
中等症の場合	全身を冷やすことを心がけ、また吐き気のある場合は嘔吐物が喉に詰まらないように気をつけましょう。
重症の場合	すぐに救急車を呼び、救急車が到着するまでの間に氷等冷たい物で迅速に身体を冷やすようにしてください。

2 防カビ対策をお忘れなく!!

夏に気温と湿度が高くなると発生しやすいのがカビ。しかしこれは日々の生活の中で**次の3つ**のことを心がけていくことで発生を防ぐことが可能です!

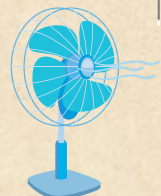
① 温度管理

暖かい空気がかもると気温も高くなりがちなので、換気扇などで空気の流れを作ることが大事です。



② 湿度管理

こまめに換気をし、湿度を50%程度に保ちましょう。



③ こまめな掃除

カビの栄養源となる汚れを残さないことが大切です。

大好評! 明治 ミルクで元気



\\ ししゃも約10尾分! / \\ ほうれん草2.7束分! /

1日分のカルシウム
700mg

1日分の鉄分
7.5mg

ビタミンD
10µg

カルシウムは、ほとんど
の年代において不足
鉄分は、特に女性にとつ
て不足しがちな栄養素

厚生労働省 平成20年国民健康・栄養調査報告より

【1本】乳飲料 180ml **120円(税抜)**

葉酸
72µg

低脂肪

きりとり線

申込書

お名前				TEL	
商品名	内容量	価格(税抜)	サンプル申込○印	宅配申込○印	
明治ミルクで元気	[1本] 180ml	120円		・1日1本 ・その他()	
商品名	内容量	価格(税抜)	申込数量		
ワサフレッシュ	[1個]	900円	個		
	[3個セット]	2,500円	個		

今月の オススメ商品!

超強力

わさびのかで毎日食材新鮮!!

ワサフレッシュ



食中毒菌の繁殖を抑制し、冷蔵庫に入れるだけで食品の鮮度を保ちます。消臭作用も強いので、冷蔵庫独特のニオイもしっかりキャッチします。

1個 **900円(税抜)**

3個セット **2,500円(税抜)**

販売店