

熱中症にも、注意! (コロナ以外に!)

こんな症状SOS

今年の6月~9月の熱中症で救急搬送された方の統計

岐阜県で1,386人、全国で64,869人いたそうです。

去年はコロナウイルス感染症の流行もあり治療が遅れてしまったという事例も耳にしました。健康に毎日を過ごしていただく為に、気を付けたいポイントをおさらいしましょう!

★熱中症の原因は暑さにより体温が上がり、体温調節機能が狂って体が熱を持ち、体内の水分・塩分の量が不安定になってしまうことが原因だと考えられています

熱中症に見られる症状 1~7

症状1
めまいや顔のほてり

症状2
筋肉痛や筋肉の痙攣

症状3
体のだるさ、吐き気

症状4
汗の出方がおかしい

症状5
体温が高い
皮膚の異常

症状6
呼びかけ反応しない
まっすぐ歩けない

症状7
水分補給ができない

熱中症の対策に! このような事を気を付けながら、暑い季節を乗り切りましょう!

水分補給

適度に失った水分補給を。これを怠って熱中症になった方が大半です

塩分補給

汗と一緒に塩分も失われます。スポーツドリンクや飴など対策品を活用しましょう

しっかり睡眠をとる

睡眠不足で疲れが溜まると水分や塩分に気を付けていても熱中症になることがあります

熱中症に負けない体作り

しっかりバランスのとれた食事や睡眠を心がけて負けない体を作りましょう

七月といえば

笹や竹に短冊を飾るのはなぜでしょうか?

7月7日の七夕の夜、おりひめとひこぼしは待ちに待った「再会」という願いをかなえます。人々は「二人のように、願い事がかないますように」と、短冊に色々な願い事を書いて、笹や竹の葉に飾るようになりました。冬でも緑を保ち、まっすぐ育つ生命力にあふれた笹や竹には、昔から不思議な力があると言われてきました。神聖な植物ゆえに、そこに神を宿すことができるとも言われています。祭りの後、竹や笹を川や海に飾りごと流す風習には、竹や笹にけがれを持っていてもらおうという意味があります。(ネット記事より抜粋)



ナカヤマ掃除道

気持ちが現れます!

Before

新緑の季節となり、元気に育った花壇を手入れしました。刈り揃えると本来の美しい姿になり、とても気持ちがいいですね!

生えてきたら刈り揃える

After

「場の空気が変わる」稲垣さん

誕生月

あなたに幸せ届け... タロット占い

占い師 Dizzy tarot Maika

プロフィール
ナカヤマ専属の占いダンサー。当社員の奥さんです。資格があり個人的なご依頼も承ります。

誕生月	こんな幸せあるかも、こんな事に注意など	スピリチュアルメッセージ	誕生月	こんな幸せあるかも、こんな事に注意など	スピリチュアルメッセージ
1月	仕事 複数の仕事をかけ持ち、仕事の方針が変わるかもなので心構えを複数の恋人候補が現れやすい時。焦らず相手をよく見て判断を不規則な生活習慣を整え健康管理を収入のバランスを確認して無計画にお金を使わないように注意	「立ち直る力」困難を乗り越えることで、元を取り戻すことができます	7月	仕事 仕事上のトラブルが解決する恋愛 苦しい恋への執着を断ち切ると良い縁に出会える健康 心身の疲れ、悩みが次第に回復し健康的な生活ができるようになる金運 苦しい経済状況から抜け出せる	「流れのまにに」リラックスして流れに任せたら予想以上の結果を得るでしょう
2月	仕事 仕事に関する悪い噂に振り回されないように。見極めが大事祝福されない恋愛を感じたら身を引くこと。トラウマを防げる健康への心配がある時は早めの受診をギャンブルに注意	「恐れと向き合う」恐れはあなたにとって大切なものが何かを教えてください	8月	仕事 仕事に対する役立つ情報が入る恋愛 異性に対して警戒心を緩めることで異性と親しい距離に進める健康 ダイエットが成功し、健康体を得る金運 高い節約術を得て無駄遣いを省けます	「リーダーシップ」体制を定め境界線を明確にし、全体としての目標を達成することに集中して下さい
3月	仕事 なかなか成果が出なくても時間をかけて取り組むことで成果が出る時間をかけてゆっくり成長する恋愛。今、焦りは禁物健康体には努力が必要です時間がかかっても確実に得られる収入	「夢を信じて下さい」夢を持っているなら、それを叶えることがあなたの仕事です	9月	仕事 期待通りの成果が出なくてもそれは自分の学びとプラスに考えて自分にとって不利な恋愛を感じたら次の恋愛に進むと吉ポジティブな気持ちが健康体を作る。楽しみを見つけて金運 日頃からの注意力を強化し詐欺や盗難に注意して	「感謝」自分に与えられた豊かさに感謝することですらなる豊かさを引き寄せます
4月	仕事 成果が出て満足できない時。素直に喜びましょう恋愛に退屈を感じやすい今ある愛が本当の幸せです健康 新陳代謝の悪さが体調を崩す原因に。ストレッチなど適度な運動を不満はあってもお金に困らない	「悲しみを乗り越える」良い変化を起こすために一歩ずつ進みましょう	10月	仕事 未来へと明るい見通しが立つ仕事に携われる恋愛 手を取り合い順調に進む交際。カッパルは結婚に向かう予感健康 健康体に向かって順調に体調が回復。水に関するスポーツに金運 滞ることなく順調に入る報酬	「7つの大罪」傲慢、嫉妬、憤怒、怠惰、強欲、暴食、色欲の7つを手放し地球を大切にしましょう
5月	仕事 感情的な態度に注意恋愛 一人で暴走しやすい時なので相手の事も考えて行動をストレスが老化的原因に。自分の好きな趣味を楽しんで貧乏は控えて無理のない金銭運用計画を	「休暇」休暇を取り元気を取り戻したら喜びと親しい仲間との絆が深まります	11月	仕事 事業が停滞したら、他の作業、副業など始める時恋愛 進展が見込まれない恋愛は次の恋愛に進むのが吉健康 消化器系、循環器系に不調を感じたら早めの受診を思わぬ出費対策で節約を心がけると良い	「競争」勇気と忍耐と決断力があれば、あなたは最終的に勝利を掴めるでしょう
6月	仕事 人の仕事を手伝うなど周りのために行動すると良い恋愛に関する良いアドバイスを健康診断など健康についてよい結果・アドバイスを金銭の運用計画がうまくいく	「選択」あなたにとって価値観に沿ったベストな決断をしてください	12月	仕事 副業や新たな仕事の準備を始めると良い恋愛 喧嘩に注意。支配的な異性は少し距離を置いてスポーツは無理しないように。刃物を扱うときも注意金運 ギャンブルは控えて	「幻想」ネガティブな幻想を手放し自分の素直さと自信を持って歩みましょう