

# ♪わいわい♪通信

第7号  
2021年7月

こんにちは !(^)! ♪わいわい♪パソコン・スマホ教室のインストラクター山根美奈です。本格的に暑くなる7月♪暑くなると気をつけなければいけないのが「熱中症」！！

地球温暖化にともない、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れていない梅雨明けの時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内でも発症します。症状が深刻なときは命に関わることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

## ※日常生活での熱中症予防のポイント※

- ★ こまめに水分補給する（喉が渇いていなくても）
- ★ エアコン・扇風機を上手に使用する
- ★ 部屋の風通しを良くする
- ★ シャワーやタオルで身体を冷やす
- ★ 部屋の温度を計る
- ★ 暑いときは無理をしない（外出しない・マスクをはずす）
- ★ 涼しい服装にする
- ★ 外出時（畑や草むしり）には日傘、帽子を着用する
- ★ 緊急時・困った時の連絡先を確認する
- ★ 涼しい場所・施設を利用する



## ⚠️ お茶やコーヒー・ビールでは水分補給にはなりませんよ ⚠️



お茶やアルコールには利尿作用があり、身体の中の水分を外に出してしまうため、水分の補給に適していません。また、汗には塩分（ナトリウム）などの電解質（イオン）が多く含まれているため、水だけ補給しても熱中症の予防にはなりません。0.1%～0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を摂るようにしましょう。

## 【笑っちゃう☆名言集】

### ◎シルバー川柳◎ パート4

- ばあさんの手作りマスク息できず。
- 要請をされる前から日々休み。
- 円満の秘訣ソーシャルディスタンス。
- 我が家では濃厚接触とんとなし。

## 【☆名言集☆】

「大事な事なので！」

100回でも1000回でも聞いて下さい（笑）  
もしかして、私こんな顔になってるのかしら

大事な事なので  
100回でも1000回でも  
言おうと思います。

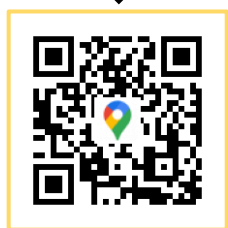


# ☆クチコミ投稿キャンペーン☆

♡クチコミ投稿をお願いします♡

- ◆ Google マップより、パソコン教室ラブシnyaへの『評価』と『クチコミ』へ投稿していただきますと、**ラブシnya商品券 500 円分を進呈**させていただきます。下のQRコードを読取れば、Google マップへ飛びます。
- ◆ 商品券は、ラブシnyaでのお買い物にも、パソコン教室のお月謝にもお使いいただけます。

【こちらを読込み】



【こちらを進呈】



# ☆ご紹介キャンペーン☆

♡お友達をご紹介下さい♡

- ◆ お友達をご紹介いただきますと、ご紹介者様とご紹介された方の両者様に、**ラブシnya商品券 2,000 円分を進呈**させていただきます。
- ◆ 商品券は、ラブシnyaでのお買い物にも、パソコン教室のお月謝にもお使いいただけます。

【ご紹介者様】



【ご紹介いただいた生徒さん📖】



LINE 公式アカウント

わいわいパソコン・スマホ教室  
ラブシnya

友だち追加



ホームページ

わいわいパソコン・スマホ教室  
ラブシnya



♪わいわい♪パソコン☆スマホ教室

♡ラブシnya♡



小松市三日市町41  
0761-24-3576

担当:山根

