【第 14 号】うちなーのカジ(風)に乗せてお届けします　おきなわノニファミリー　農業生産法人稲穂

琉球ノニだより

電話 : 0120-14-6902
FAX : 0120-03-6902
http://noni.ryukyuichiba.co.jp/

■ 猛暑御見舞い申し上げます。。。

季節のご挨拶としては、ふさわしくないですが、現実的には厳しい暑さが続いております。皆様おかわりございませんか？
本来であれば秋を少しずつ感じる季節ですが、まだまだ予断を許しません。9月といえども熱中症にはくれぐれもご注意下さい！すでにご存知の情報かもしれませんが、今回のノニだよりは、改めて熱中症対策についてまとめてみたいと思います。

■熱中症は予防できますよ！

【室内でも暑さを避けましょう】
室内でも通気を良くして、長時間暑い場所にいないようにしましょう。
これだけ冷房に頼っていると、温度に対する感覚が鈍ってきます。こまめに室温をチェックしましょう！
【服装を工夫しましょう】
通気性や吸水性の高い服装をしましょう。
最近ではユニクロなどで通気性、吸水性の高いシャツが市販されていますよ。
【水分補給をこまめに】
当然ながらこまめに水分補給をしましょう！熱中症に陥るときは、水分と塩分(ナトリウム)が失われます。ナトリウムはポカリスエットやアクエリアスといったスポーツドリンクに含まれていますので、オススメです。
【基本は無理をせずに】
熱中症の疑いのある症状は様々です。軽度な頭痛、倦怠感、気分の不快、筋肉の硬直などちょっとでも「あれ？変だな？」と思ったら、涼しい場所でスポーツドリンクを飲みながら休憩しましょう。

「サービス向上委員会」

健康に関する日常的な話題もお知らせします！
もちろん専門家ではないのですが、医療機関がインターネット上で発表している内容をわかりやすくまとめて定期的にお伝えできればと思います。
※今回の情報は、行政機関のホームページより引用しております。

●●●●●●●●●●●●様がお持ちのポイントは…
▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲ポイントです。(9 月 7 日現在)
次回以降のお買いものの際に▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲円の割引が可能ですので是非ご利用下さいませ。

お電話の場合は口頭で、FAX の場合は備考欄にポイント利用希望の旨お伝え下さい。

それでは、第 15 回も楽しみにしていて下さいね～～～(^o^)／

琉球ノニだより第 14 号(9 月号)9 月 15 日発行　　毎月 10 日前後にお届けします。