猛暑の豆知識 みんなで熱中症を防ごう!

今年は、梅雨入り直後に猛暑日を記録するなど、熱中症による健康被害も数多く 報告されており、政府も「熱中症警戒アラート」などの情報を発信し、国民へ熱中 症予防行動を促しています。

熱中症の基礎知識

- *熱中症はどのようにして起こるのか? (引き起こす3要因)
 - ・環境…気温が高い、湿度が高い、風が弱い
 - ・からだ…高齢者や乳幼児、肥満の方、持病のある方、低栄養状態、寝不足 体調不良の方など要注意
 - ・行動…激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に 体が十分に対応できない。その結果熱中症を引き起こす可能性
- *熱中症を予防するにはどうしたらよいか?
 - ・室内…扇風機やエアコンで温度調整 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用 室温をこまめに確認
 - 屋外…日傘や帽子の着用 日陰の利用、こまめな休憩 天気の良い日は、日中外出を避ける。
 - からだの蓄熱を避けるために 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす
 - こまめに水分、塩分を補給する。 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに 水分、スポーツドリンクなどを補給する。
- *熱中症が疑われる人を見かけたら
 - ・涼しい場所に移動しからだを冷やす、意識がない場合は、救急車を呼びます。





発行所 お客様第一委員会

国ではNISAを推奨しているが、保険でも投資できます。

国では積立NISAを推奨していますが、生命保険会社でも取り扱っている変額保険という保険は、皆さ まご存知でしょうか?積立NISAとかiDeCoのように長期の定額積立投資(ドルコスト平均法)を行い、 老後の資産形成だったり、もしもの時の保障だったりと幅広い安心を提供しています。 保険会社ごと、商品によって内容は違うものの、主だった保障内容は死亡保険だったり、3大疾病保障保 険だったり、年金だったりと様々ですが、運用者ご本人のニーズにあった保障内容をお選び頂いて投資

論語に学ぶ第七談 編集長の独り言

「己の欲せざる所、人に施す勿れ」

することができます。

書き下ろし文:子貢問いて曰く、「一言にして似て終身之を行うべき者有るか。」と子曰く、「其れ恕か。己の 欲せざる所、人に施すこと勿れ。」と。

現代文:子貢が孔子に質問した。「死ぬまで行うべきことを一言で表すなら、どのように表せますか?」と 孔子はこう答えた。「それは「恕」だね。自分がされたくないことを他者にしないようにすることだ。」と。

- ・自分がされたくないことを他者にすべきではないことを述べる。
- ・非常にシンプルながらも実践が難しい内容の言葉。あなたは、「自分がされたくないことを他者にしてしまった経験」 ありますか?
- ・なかなか完璧に行うのは難しいですが、常に心がけておくと、少しは他人にしてしまう機会が減るかも?

≪取扱代理店≫

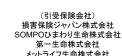


株式会社 リスクトラ

〒700-0941 岡山県岡山市北区青江1-7-15 営業時間 平日9時~18時

Risk Trans. Tel.086-235-1110 Fax.086-235-1120

Q



间光间

過去発行分は弊社ホームページにて公開してます。 リスクトランス このチラシは概要説明したものです。詳しい内容につきましては、取扱代理店までお問合せください。