

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。

リスクトランス新聞

No.45号
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することができます。

編集長の独り言 論語に学ぶ第七談

「己の欲せざる所、人に施す勿れ」

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。

【解説】

- ・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 リスクトランス

〒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



作成日2024.8.16

過去発行分は弊社ホームページにて公開しています。

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。

(引受保険会社)
損害保険ジャパン株式会社
SOMPOひまわり生命株式会社
第一生命株式会社
メットライフ生命株式会社