

### ちょっと防災

**Q** ゲリラ豪雨が怖いです。気を付けるポイントはありますか？

**A** **ゲリラ豪雨には前兆現象があります！**

日本気象協会ではゲリラ豪雨の前兆現象を下記のように挙げています。影響を受けやすい河原や親水公園、周囲より低い道路を避けるようにしましょう。

#### ゲリラ豪雨の前兆現象

- ① 真っ黒い雲が近づき周囲が急に暗くなる
- ② 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする
- ③ 急に冷たい風が吹き出す

大粒の雨やひょうが降りだすことも！

異変を感じたら、大雨の影響を受けやすい場所から離れましょう



### ずぼらさん向け！虫対策

対策するのは **ユスリカの仲間**

聞きなじみのない名前かもしれませんが、実はユスリカの仲間は身近な存在！

蚊柱の正体！



幼虫は熱帯魚や金魚のエサ（アカムシ）として利用されています！

見た目は蚊に似ていますが、成虫には口がなく、血は吸いません。

#### 被害

ユスリカの仲間は光に集まる性質があるため、家の近くに多数飛来し不快感を与えます。また、窓ガラスや洗濯物、車などに多数寄り付き、シミを付けて汚染します。

#### 対策

- 光を家の外に漏らさない 遮光カーテンなどを使用しましょう。
- エアゾールをかける 侵入経路となる網戸などに、忌避防虫効果のあるエアゾールをかけましょう。

### プレゼントキャンペーン



8名様



#### イカリ消毒 ムシクリン 不快害虫線香

キャンプやガーデニングでの虫対策に最適な、屋外専用の線香です。この夏のアウトドアシーンに、ご活用ください。

#### 応募方法

以下のURL、または右のQRコードからアクセスしてご応募ください！  
<https://forms.office.com/r/cjNs9by98N>



#### 応募締切

2023年7月9日(日)

\*当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

#### 応募用キーワード なつやすみ

- ◆対象害虫は驚異の約100種類！
- ◆強力な有効成分を配合！
- ◆たっぷりの煙が広範囲に広がります！

※1巻の燃焼時間は約6時間です。(使用環境により異なります)

#### 今月の表紙 Cover of talk

張り切って浴衣を着てお出かけしてみました。カラフルな提灯ににこにこスマイル！提灯の色を元気に言って楽しそうにしていました。

さくらいふちゃん で検索！

配布&設置場所募集中！ お気軽にご連絡ください！



#### 大好評連載中！

さくらいふちゃんと小さな仲間たち

ほのぼの漫画 ぜひご覧ください！



さくらいふちゃん



クモさん



アリさん



イモムシさん



次号の特集は...「夏休みの自由研究！」

お楽しみに！

IKARI イカリ消毒株式会社

©2023 IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

enjoyobou 7 2023

親子で楽しく予防しよう！

7 2023 JUL  
インジョイヨボウ

TAKE FREE ¥0

毎月発行

Follow Us



特集  
元気に乗り切る！  
真夏の健康大作戦！

2023年7月号  
発行・イカリ消毒株式会社  
〒54210076 大阪府大阪市中央区難波5-1-160  
さくらいふ推進室

電話 06-6636-1274



# 元気に乗り切る！ 真夏の健康大作戦！

暑い夏は気温や湿度が高い中で体調を崩しがち。実は夏バテになると熱中症や感染症にもかかりやすくなってしまいます。夏を元気に乗り切るために、ご家族でぜひ読んでくださいね！

## 「夏バテ」とは...

夏バテは、暑さや湿気により胃腸の機能が低下し、エネルギー源である食べ物から栄養を吸収できなくなってしまっている状態。夏に対応した生活ができていないことにより自律神経が乱れ、体の不調が起きてしまいます。

## 夏バテの症状の例



あそ まな  
さくらいふちゃんと遊んで学ぼう！

## 「さくらいふちゃんと順番めいろ」

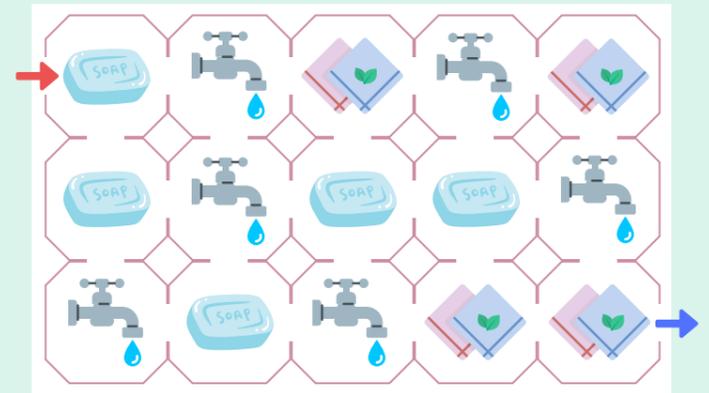
### 6歳~ におすすめ 順番めいろとは？

決まった順番のルール通りに進むめいろです。イラストの順番を覚えながら進むので、

短期記憶力 集中力 を鍛えることができます！

### ▶ あそんでみよう！

じゅんばんで、 から まですすみましょう。



鉛筆で線を引きながら、取り組みましょう！

慣れてきたら視線移動だけで行うのもgood！

### ポイント！

#### リスク管理も学べる知育コンテンツ！

さくらいふちゃんのコンテンツは、衛生、健康、防災などをテーマとした教材で、知育要素に毎日を元気に過ごすヒントを加えています！楽しく遊びながら、衛生的な手洗いや規則正しい生活が身につきます。無料で公開していますので、ぜひご利用ください！

ダウンロード



順番めいろのダウンロードはこちらから。HPでは他にもたくさんの知育コンテンツを公開しています！ぜひお使いください！



## 夏バテになりやすい人チェック！

- アイスやジュースなど冷たいものが好き
- サラダ、刺身、果物など生ものをよく食べる
- 揚げものなど脂っこいものをよく食べる
- 水分をよく摂る
- そうめんやパンだけなど炭水化物に偏った食事
- 冷房などで体が冷えている
- 運動不足で汗がかけない

すべて、夏バテを引き起こしやすくなるNG習慣です！  
いくつか当てはまった人は、体が暑さに弱い状態になっているかもしれません。夏バテ予防のポイントを確認して、生活習慣を見直しましょう！

## 夏バテ予防のポイント

胃腸の調子を整えて食欲をキープすることで、夏を元気に乗り切ることができます！

### 1 胃腸を元気にしよう！

NG習慣 冷たいものばかり食べる

口当たりのいい冷たいものばかり食べていると胃腸が冷えて、消化不良の原因に...

OK習慣 温かいものを食べるようにしましょう！

煮る・焼く・蒸すなど、温かいお料理は消化力を高めます。胃腸をいたわり、食欲を戻しましょう！

NG Cold



### 2 汗をかきましょう！

NG習慣 冷房の効いた部屋でだらだら過ごす

汗をかかないでいると、水分代謝が悪くなり、むくみやだるさの原因に...

OK習慣 軽い運動や入浴で汗をかこう！

ウォーキングで散歩を楽しんだり、ぬるめのお風呂に入るのがおすすめです。

### 3 バランスの良い食事を心がけて！

NG習慣 食事をおろそかにする

食欲がないからと、偏った食事を繰り返していると、スタミナ切れで悪循環に...

OK習慣 栄養バランスのとれた食事を！

特に不足しがちなのが動物性のタンパク質。野菜と一緒に食べて、きちんと栄養を吸収しましょう！



Good!  
肉や魚、野菜を積極的に摂ろう！

## 「夏バテ」と「熱中症」の違い

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで体温調節が出来なくなって起こるさまざまな不調のこと。夏バテは徐々に体調不良になるのに対し、熱中症は突然体調を崩し症状が出ます。脱水を感じにくい高齢の方や、大人よりも体温調節が苦手なお子様は特に注意が必要です！



## 熱中症の症状の例



意識がもうろうとしている、水分を全く受け付けないなどの症状が見られたら病院へ！！

### 参考文献

- ・瀬戸佳子(2022)、『花粉症 夏バテ カゼ 季節の不調が必ずラク〜になる本』、文化出版局。
- ・加部一彦 監修(2022)、『最新版らくらくあんしん 0〜6才の病気とホームケア』、学研プラス。

## 熱中症予防のポイント！

屋外では炎天下を避け 風通しの良い日陰へ

喉が渇いていなくても こまめに水分補給

室内や車の中では 温度管理に気を配る

夏野菜をしっかり摂る