



あうんの呼吸

あうんの呼吸とは、気持ちが一致していること、心の通じ合った関係という意味から、お客様とスタッフで心をつなげて、ご満足いただける住みよい家作りをしていくという気持ちを込めました。

<今月のピックアップ>

☆リフォーム施工例

☆熱中症について知ろう

VOL. 35

(株)あうん工房

902-0066

沖縄県那覇市大道90-4

通話料無料の
フリーダイヤル

0120-72-4152

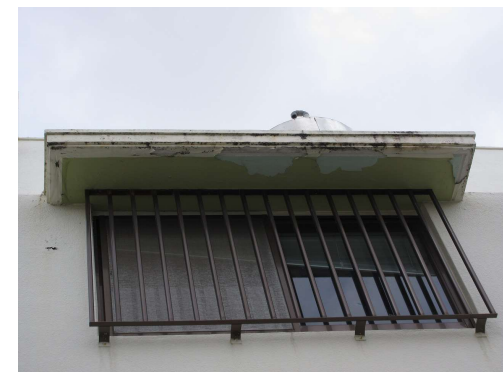
今回は、S邸のリフォーム施工事例をご紹介します。外壁塗装、屋上・ベランダ防水、塗装を行い、ユニットバス設置、トイレのリフォーム、壁紙の張り替え、床の研磨、室内ドアの取替えをしました。

リフォーム施工例

BEFORE



BEFORE



BEFORE



AFTER



AFTER



遠目に見るとわかりにくいですが、剥離している部分も直しました。

AFTER



AFTER



ベランダも
防水・塗装しました♪



BEFORE



AFTER



壁を張り替え、床を研磨しました。

BEFORE



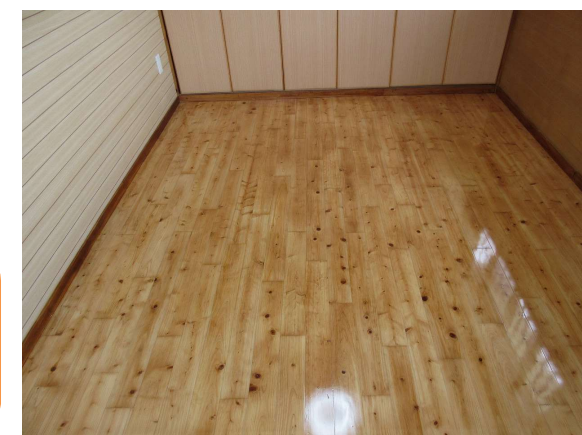
AFTER



畳を撤去後、フローリングの床を研磨し、
クローゼットを造作しました。



清潔感のある洋室
になりました～♪



BEFORE



AFTER



室内ドアも造作し、取り替えました。

BEFORE

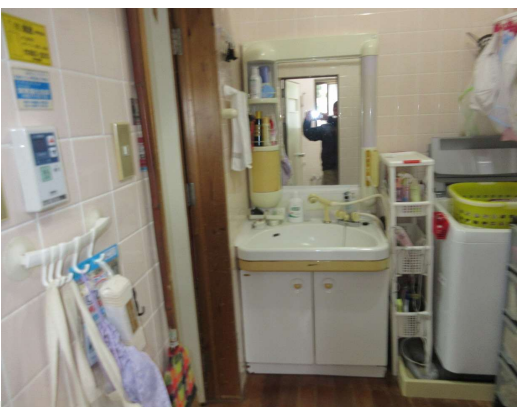


AFTER



AFTER

BEFORE



AFTER



BEFORE



水廻りが新しくなると気持ちいいですね♪



熱中症について知ろう！



熱中症は、高温多湿な環境に私たちの体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

最近も熱中症で死に至る痛ましい例がありましたね。熱中症のことをきちんと知り、熱中症を予防したり、症状が出ても対応できるように今回は熱中症について調べてみました。

<熱中症の症状>

- ・めまいやほてり・・・一時的に意識が遠のいたり、腹痛などの症状が出ることも。
- ・筋肉痛や筋肉のけいれん・・・こむら返りや筋肉がピクピクけいれんしたり、硬くなることも。手足のしびれが出ることもあります。
- ・体のだるさや吐き気・・・体がぐったりし、力が入らない。吐き気や嘔吐、頭痛などを伴う場合も。
- ・汗のかきかたがおかしい・・・拭いても拭いても汗が出る、または、全く汗をかかないなど汗のかきかたに異常がある。
- ・体温が高い、皮膚の異常・・・体温が高くてとても熱い、皮膚が赤く乾いているなど。
- ・意識がおかしい・・・呼びかけに反応しなかったり、おかしい返答をする。または、まっすぐ歩けないなどの異常があるときは、重度の熱中症が疑われるのですぐに医療機関を受診しましょう。
- ・水分が補給できない・・・呼びかけに反応しないなど、自分で水分補給ができない場合は無理に水分を口から飲ませず、すぐ医療機関を受診しましょう。



*こんな人は特に注意！

- ・子供・高齢者・屋外で働く人・キッチンで火を使う人・スポーツをする人

<熱中症の予防と対策>

- ・水分をこまめにとろう・・・のどが渇いていなくても、こまめに水分をとみましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は、水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給もできます。
- ・睡眠を十分に・・・エアコンや扇風機を適度に使って、睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。
- ・暑さに対する工夫をしよう・・・屋内の場合は、日差しを遮ったり、風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。また、扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。屋外でも帽子をかぶったり、日傘をさし、直射日光をよけ、日陰に入ったりしてください。冷却シートやスカーフなど冷却グッズも利用すると良いです。



<熱中症の応急処置>

- ・涼しい場所へ・・・クーラーが効いた室内や車内へ移動しましょう。屋外の場合は、風通りの良い日陰に移動し、安静にしましょう。
- ・衣服をゆるめて、体の熱を放出しよう・・・氷嚢や保冷剤で両側の首筋や脇、足の付け根などを冷やし、うちわや扇子で風を送り、体を冷やします。



*深部体温を効果的に下げる方法は、「手のひら、足裏、頬を水で冷やすこと」です。

キンキンでなくてよいので、10～15度くらいの水に5～10分程、浸しましょう。

- ・塩分や水分を補給しよう・・・水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンクなどを飲ませましょう。飲めない場合は、病院へ受診し、点滴が必要です。

