

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。  
今回のテーマは、「おうちでの熱中症対策」です。

熱中症はと、室温や気温が高い中で過ごすことにより体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の上昇・めまい・意識の異常などの症状をおこす病気です。特にお子様やご高齢の方、ペットなどの動物は家の中でじっとしていても熱中症になる恐れがあります。十分に注意して、元気に夏を乗り切りましょう!

## お子さまやご高齢の方々の熱中症予防

体温調節機能が未熟なお子さまや、体温を下げるための体の反応は弱くなっている、ご高齢の方々は、家で普通に過ごしているだけで熱中症にかかる危険があります。  
以下のことに注意しましょう。

### 予防法

- お子さまは水分補給や休憩を十分に取らせながら遊ばせる。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給。
- 室温をまめにチェックし、エアコンや扇風機を適切に活用。



## ペットの熱中症予防

人間とは違い汗をかくことができない動物は、熱中症にかかるリスクが高くなります。寒い地方原産の犬や高温多湿に弱いウサギ、ハムスターなどは特に注意が必要です。

### 予防法

- 風通しがよく日影が確保されたスペースを用意する。
- いつでも新鮮な水が飲めるようにしておく。
- ペット用冷却マットなどを活用する。
- 体熱を発散させるために、ブラッシングはこまめに。



## 対策

### 熱中症かも!?!と思ったら...

- 涼しい場所へ移動し体を冷やす
- 少しずつ水分を補給する



それでも症状が悪化する場合やけいれん、意識障害があるときはすぐに病院へ!!

## アリにかまれた時の対処法

日常生活でもよく見かけるアリ。油断するとかまれたりすることがあります。人をかむことで知られているのは、イエヒメアリ。とても小さく、家に住みつき、甘いものなどにたかるのはこのアリです。ほかに、体が茶褐色のアミメアリ、ヒメアリもご注意ください。アリは蟻酸という毒を持っていて、これが体につくと、ピリピリしたような痛みを發します。もしアリにかまれて、ピリピリとした痛みを感じたら、流水でよく流しましょう。こすったりすると悪化してしまう可能性があるので厳禁です。十分に流したら、患部を保冷剤などで冷やしてみましょう。薬はかゆみが強い場合は、抗ヒスタミン薬配合の塗り薬、炎症がある場合は、ステロイド外用薬配合の塗り薬がおすすです。痛みや炎症がひどい場合は病院を受診しましょう。アリを遠ざけるには、市販の殺虫剤も良いですが、アリの嫌いなお酢や柑橘系、シナモンの香りを取り入れるのもおすすです。

## 手作りのかき氷シロップを作ろう!

今や、夏だけでなく通年で人気が高まっているかき氷。おうちでシロップをつくってみてはいかが?  
材料は、お好みの果物(缶詰でもOK)とお好みの砂糖、あれば色止めにレモン汁を加えても良いです。量はお好みで調整してください。  
好きな果物と砂糖をミキサーなどにかけます。水分が少ないと感じたら、少量の水を足し、なめらかになったら出来上がり。牛乳を加えればミルクィな味わいに♪  
シンプルなみぞれかき氷なら、水と砂糖を火にかけて、砂糖が溶けたら粉ゼラチンを少量入れてとろみをつければ完成。和風の抹茶シロップは、抹茶に少量ずつ水を加えてとろっとしたら、砂糖を加えて混ぜます。  
溶けにくかったら、電子レンジで30秒ほどチンしても良いです。  
抹茶シロップに白玉や小豆を加えたら贅沢なかき氷に。ぜひお試しあれ。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店內  
TEL (0898) 36-8182  
FAX (0898) 36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp