

7月

めいしょう 194号

だより



厳しい日差しや暑さを感じる日も多くなり、いよいよ夏本番！！冷たいものが恋しい季節ではありますが、なるべく腸を温め、むくみや冷え性に十分注意し、寒い季節に向けての体力づくりをしましょう♪

7月7日は

七夕



## 2018花火大会情報

夏といったらやっぱり花火大会ですよね◎  
都内や明昭施設周辺の花火大会情報です！  
施設から眺める事ができる花火大会もあるかと思しますので、ぜひチェックしてみてください♪

- 7月21日(土) 足立の花火(東京都足立区)
- 7月24日(火) 葛飾納涼花火大会(東京都葛飾区)
- 7月28日(土) 墨田川花火大会(曳舟駅・浅草橋駅周辺会場)
- 7月28日(土) 越谷花火大会(埼玉県越谷市)
- 7月30日(月) さいたま市花火大会(埼玉県さいたま市北区)
- 8月1日(水) 江東花火大会(東京都江東区)
- 8月4日(土) 江戸川区花火大会(東京都江戸川区)
- 8月4日(土) いたばし花火大会(東京都板橋区)
- 8月4日(土) 松戸花火大会(千葉県松戸市)
- 8月25日(土) みさとサマーフェスティバル花火大会(埼玉県三郷市)



## 7月はこんな病気に注意 ⚠

### 熱中症

◎症状

- ①(軽度) めまいや立ちくらみ、筋肉が痛んだり硬直する。大量の汗が出る。軽度の場合は体温が上がらないこともある。
- ②(中度) 頭痛や気分の不快から吐き気、嘔吐、倦怠感、力が入らなくなる。
- ③(重度) けいれんや手のしびれ、運動障害を起こす。高体温になり、意識を失うこともある。など

☆☆☆予防法☆☆☆

- ・水分をこまめに取る ・塩分を程よく取る ・睡眠環境を快適に保つ ・バランスの良い食事で丈夫な体をつくる
- 最低限、以上のことに注意し、夏場は熱中症を予防しましょう。また、炎天下での激しいスポーツなどは極力控えましょう。

### アデノウイルス

◎症状:のどの腫れや痛み 結膜炎 38~40度の高熱 =咽頭結膜熱(プール熱)

アデノウイルスがもたらす疾患はプール熱の他にも・胃腸炎・急性呼吸器感染症・出血性膀胱炎・流行性結膜炎(はやり目)などがあります。

☆☆☆予防法☆☆☆

- ・手洗い ・うがい ・手指消毒 ・身の周りの消毒(ドアノブや手すりなど) があります。また、プール等の公共施設を利用した後は目洗浄も行いましょう。

### ヘルパンギーナ

◎症状:急な発熱 水泡 のどの痛みや腫れ 口内炎 など

子供に流行しやすい感染症ですが、免疫力の弱い高齢者にもうつることがあります。

☆☆☆予防法☆☆☆

- 予防接種はありませんが、・手洗い ・うがい ・手指消毒 ・身の周りの消毒(ドアノブや手すりなど) また、適度な運動で体力をつける事が大切な予防のひとつです。

## 新しい仲間が入りました♪

名前:菊地 政貴(きくち まさたか) 所属:本社事務員

趣味:ショッピング・食べ歩き 出身地:東京都

一言:前職では、総務と経理を兼任しておりました。

業界未経験で不慣れな部分も多く、ご迷惑をお掛けしてしまうことも多々あると思いますが、

自身に出来る事は率先して

一生懸命務めさせていただきます。

宜しくお願い致します。

