



クリーンパートナーの皆様、暑い中日々の業務お疲れ様です。
 新型コロナウイルスの影響も少し落ち着いたように思えますが、まだまだ油断できない状況です。
 マスク生活に加え、今季は梅雨の期間も長いこともあり、ジメジメと蒸し暑く体調を崩しやすい
 のではと懸念されるところです。
 毎日を明るく元気に過ごす為には、体調を整える事が大事です。健全な精神は健全な肉体に
 宿ります。今夏も益々のご自愛くださいますようお願いいたします。 営業管理部 宮井一成



「かくれ熱中症」に注意！！

熱中症の初期症状といえば、めまい・立ちくらみ・唇や手足のしびれ・筋肉痛などですが、近年、自覚症状がなく、いきなり頭痛や吐き気・けいれん・意識障害を起こし、救急搬送される『かくれ熱中症』が増えています。『かくれ熱中症』は、すでに相当の汗をかいて脱水状態になっており、大変危険です。少しでもおかしいなと感じたら、すぐに対策を取りましょう。

●「かくれ熱中症」チェック方法

- ①手のひらが冷たい ②舌が乾いている
- ③つまんだ皮膚が戻りにくい ④親指の爪を押して赤みが戻るのが遅い



※1つでも該当していたら脱水状態の可能性あり！すぐに対策を！！

- ・水分摂取・・・水だけでなく塩分も摂れるスポーツドリンクを飲む
 (少なくとも500mlは飲むこと)
- ・涼しい場所へ・・・エアコンが効いた室内もしくは日陰の風通しのよい場所で休息する

年々夏の暑さが増しています。「体力に自信があるからまだ大丈夫」などと過信せず、十分な体調管理を行い、健康で過ごすことができるよう一人ひとりがしっかり対策しましょう！

「理想のメンテナンス」コーナー

～トイレメンテナンス編④洗面台・鏡～

「理想のメンテナンス」
 第四回目です。
 是非参考にしてください。

<鏡>

糸くず・水跡を残さないよう、濡らしたタオルで格子状に拭き上げる※円を描くように拭くと、拭き残しができるので行わない

蛇口の付け根・排水口など、水が溜まる部分は汚れやすいので注意して拭き上げる



拭き残しが無いのか、鏡の下から見上げると良くわかります。
 ※鏡は、使用される方がよく見るところです。汚れているとクレームが出やすいところです。

おすすめの○○コーナー

家庭菜園に高級メロンの苗を植え付けました。
 高級だけど伸び放題のほったらかしでOK！
 うまいければ糖度約15度、一株で15個以上とれるとのこと・・・ワクワク(*^^*)8月の収穫が待ち遠しい！！暑い季節も乗り越えられる楽しみのひとつです☆亀井>



早く大きくな～れ～☆