



7月24日社内フードドライブを実施し、フードバンク岩手さまへ寄贈いたしました。食品の値段が高騰し

フードドライブ

防災について見直しましょう！

9月1日は防災の日です。昨年に引き続き「盛岡市シェイクアウト」に参加いたしました。それに合わせて備蓄品・防災機材の確認も実施しました。

シェイクアウトとは「地震の揺れに備えろ」という安全行動の掛け声をイメージした造語で、2008（平成20）年に全国で始まった防災訓練です。

訓練時には参加者がそれぞれ自分がある場所で身を守る行動を一齐に行います。いざというときに慌てずに身を守る行動をとれるよう定期的に実施しておくことが重要です。

9月1日という日付には台風シーズンを迎える時期にあたるという、もう一つの意味もあるそうです。昨今の異常気象に備えてご自宅の窓ガラス保護や屋外敷地内の整理整頓をしておくとういでしょう。

ABA新聞



ている最中、夏休み前の需要が高まる時期に寄附することができ、大変喜んでいただけたと思います。冬休み前にも実施したいと考えております。



【悪い汗】水のようにサラサラしておいがなく、蒸発しやすいのが特徴で、少ない量でも効率良く体の熱を逃がしてくれます。

その汗には「良い汗」と「悪い汗」があります。

今年の夏は特に暑い日が続いて沢山汗をかいています。人間の脳細胞は高温に弱く、その脳を熱から守るため、暑い時に体の熱を放散する特別な体温調節器官が必要となり、汗腺が発達しました。

豆乳を飲もう

今年の夏は特に暑い日が続いて沢山汗をかいています。人間の脳細胞は高温に弱く、その脳を熱から守るため、暑い時に体の熱を放散する特別な体温調節器官が必要となり、汗腺が発達しました。

【良い汗】水のようにサラサラしておいがなく、蒸発しやすいのが特徴で、少ない量でも効率良く体の熱を逃がしてくれます。

その汗には「良い汗」と「悪い汗」があります。

今年の夏は特に暑い日が続いて沢山汗をかいています。人間の脳細胞は高温に弱く、その脳を熱から守るため、暑い時に体の熱を放散する特別な体温調節器官が必要となり、汗腺が発達しました。

失われた栄養補給



【悪い汗】ミネラル分を含んでいるため、ベトベトして蒸発しにくいという特徴があります。熱をうまく逃がすことができないため大量に汗をかくことになり、かくたびに血液中のミネラル分が失われるので、疲労感が増大し、夏バテや熱中症を招きやすくなります。

9月を過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いています。熱中症には十分注意しましょう。今月中は熱中症予防グッズをご用意しております。