

❖ 夏場のマスクで熱中症に注意 ❖

新型コロナウイルス感染予防のため、夏場でもマスクを着用して過ごすことが必要となっています。これから気温も上昇し、慣れない夏場のマスクで熱中症になるリスクが高くなります。マスクを着用していることで熱を外に出すことが出来ず、体内にためこむことになり、体温が上がります。また、マスクをしていることで喉の渇きに気づきにくい状態になっています。そのため、例年以上に意識をこまめに水分補給をするようにしたり、熱を逃がしてあげるために、首や顔を冷やしたりして熱中症を予防しましょう。

※ 『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイント ※

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染予防の3つの基本である(1)身体的距離の確保、(2)マスクの着用、(3)手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1.暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

2.適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3.こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4.日頃から健康管理をしましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

5.暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

※環境省 厚生労働省の令和2年度の熱中症予防行動より

※ 今月の豆知識 ※

～ 美味しいスイカの選び方と、甘さが均等になる切り分け方 ～



スイカは約90%が水分で、カリウムが豊富に含まれているため、疲労回復や利尿作用があり、夏バテやむくみを改善してくれる働きがあります。せっかく食べるなら、美味しいスイカを選びたいですね。ぜひ、スイカを買うときの参考にしてみてください。

美味しいスイカの選び方



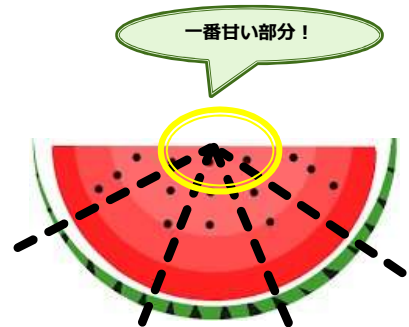
- ＊ 黒の縞模様が濃く、緑の部分とのコントラストがはっきりしているもの
- ＊ 縞模様がキザキザしているもの
- ＊ ツルの部分がきれいな緑色をしていると新鮮
- ＊ ツルの付け根がくぼんでいてその周りが盛り上がった状態のもの
- ＊ 触ると凸凹している(緑のところを少し盛り上がっていて、黒のところへっこんでいる)

甘さが均等になる切り分け方



スイカは、中心部分が一番甘い!!!

- ＊ スイカを半分にカット
- ＊ さらに半分にカット
- ＊ 中央から放射線状にカット





赤松事務機株式会社
代表取締役 片松 保佳

『社長のつぶやき』

VOL.31

6月になりました。梅雨の季節です。「梅雨を通り越してもう夏では？」という暑い日々が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？連日メディアで報道されております新型コロナウイルスについてですが、香川県におかれましては感染拡大は押さえられており、今月19日には自粛要請が解除されるまでになっております。しかし、未だに東京などの都会では感染者が出ており、自粛解除によって人の往来が増えることによって感染の第2波・第3波が起こることが危惧されています。今まで通りにマスクを着用し、こまめに手洗い・消毒をして生活しましょう。コロナ感染予防だけでなく、風邪・インフルエンザの予防にもなります。自分の身体は自分で守るという心がけて日々を過ごしましょう！

今年（令和2年）になって半年が過ぎようとしています。元号が「平成」から「令和」になってから1年強が経ちました。皆様は元号が「令和」になって何か変化が起きましたか？またはご自身から変えようとしたことがありますか？元号が変わると様々なものが変化すると聞いたことがあります。今まで正しいとされてきた常識・生活スタイル・仕事のやり方・人との接し方など……。あらゆるものが今までのやり方では通用しなくなるそうです。分かりやすく言いますと「平成のやり方では令和で通用しない」（!!!）みたいです。元号が変わるということはそれ程社会を変化させる力を持っているそうです。（あくまでも聞いた話ですが。。。）この度のコロナ禍を考えると「強制的に」生活様式・仕事のやり方などを変化せざるを得ませんでした。また、平成時と比べると世の中の変化のスピードがより一層早くなっています。世の中の流れに合わせて（意識して）今までのやり方を変えてみるのもこれからの時代に乗っていく一つのやり方かもしれませんね！

個人的なことですが、令和になってからの1年を振り返ってみますと今まで体験したことのない変化が起きています。それは強制的に変化させられていることもあります。自分から変えていることもあります。今まで個人的に常識だと思っていたことに疑いを持って、それを変化させる行動をとったらあらゆることが動き出した（想定外でしたが前向きな変化でした）ことも経験しました。違つかもしれませんが、令和時代を生き抜くための小さな行動を起こせたのかもかもしれません。最近はこの「小さな変化」をできるだけ起こすように行動しています。その積み重ねが大きな力になってよい流れを生み出せたら素晴らしいなと一人で考えてニヤニヤしています(^へ)

IT用語

知っておいて損はしない！かも・・・

■ フォーマット ■

幅広く使われているフォーマットは、文書の『書式・雛形』という意味ですが、IT用語のフォーマットは『初期化』という意味です。

HDDやUSBメモリー、SDカードなどの記録媒体を初めて接続した場合、フォーマット『初期化』する必要があります。中身を空っぽにして、まっさらな状態にし、使用可能な状態にすることです。そして、保存するデータのありかが分かるように区画分けする作業のことでもあります。何らかの理由で、既にデータを保存していた記録媒体をフォーマットする場合には、あらかじめデータのバックアップが必須です。



弊社では、情報セキュリティ対策商品、UTM(統合脅威管理)等の取扱いをしております！
HPでも紹介しておりますのでぜひご覧いただければと思います!!!
対策は早目にしましょう！