

❖ 『熱中症の予防と対策について』 ❖

異例の早さで梅雨が明け、非常に暑い日が続いています。
これからの夏本番を迎える前に、熱中症の予防と対策をしっかり行いましょう。

日本気象協会の発表(2022年7月19日現在)によると、8月の気温傾向は、東日本と西日本で平年より高い見込みで、9月の気温は、東日本と西日本で平年より高く、残暑が厳しいということです。
また、熱中症傾向は、四国の8月は全域で「**厳重警告**」ランクになる見込みで、9月には全域で「**警告**」ランクになるとのことです。

対策ポイントとして、

『昼間だけでなく、夜も熱中症に注意が必要です。就寝時も体から水分が失われるため、就寝前・起床時にコップ1杯程度の水分を補給するなど、熱中症対策を心がけてください。』

『夜間の熱中症は「**気温の上昇**」、「**住宅環境**」、「**エアコンの使用**」が大きく関係しています。就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。日よけ用のシェードやすだれ、カーテンなどを活用して、昼間の室温の温度上昇を抑えながら、エアコンを使用し、快適な室内環境を保ちましょう。』

気象庁が発表している、『**熱中症警戒アラート発表時の予防行動**』として、

- **外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう**
 - ・熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
 - ・昼夜問わずエアコン等を使用して部屋での温度を調整しましょう。
 - ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
- **外での運動は、原則、中止/延期をしましょう**
 - ・身の回りの暑さ指数(WBGT)に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。
- **普段以上に「熱中症予防行動」を実施しましょう**
 - ・喉が渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
 - ・涼しい服装にしましょう。
 - ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- **熱中症リスクが高い方に声かけをしましょう**
 - ・高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症リスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。
- **暑さ指数(WBGT)を確認しましょう**
 - ・身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
 - ・暑さ指数は時間帯や場所によって大きく異なるため、身の回りの暑さ指数を環境省熱中症予防サイトや各現場で測定して確認しましょう。

-気象庁HP「熱中症警戒アラート」の全国での運用開始についてより-

＊お土産の紹介＊ ～ ①いちごミルフィーユ ②あんバターぱんまんじゅう ～

（株）村の駅の「いちごミルフィーユ」。製造所は愛媛県の（株）母恵夢本舗です。

本の形をした箱のフタ開けると、個包装のミルフィーユが入っています。フタの部分には下記のような「いちごミルフィーユ」の説明が書いてあります。

①

『紅ほっぺのほどよい酸味と甘味が
幸せな気持ちにしてくれる。酸味と
甘味のバランスを最高にするために
紅ほっぺを53%使用したいちごを感じる
チョコレートクリーム いちごの甘
味を引き出すほろ苦いキャラメリゼ
さらに、アメリカ産クラッシュアーモ
ンドを添えて深みを そしてサクサク
食感を生み出す576層の生地はいくえ
にも口いっぱい幸せを運んでくれる
それが幸せの贈り物「いちごミルフィーユ」』



又一庵の「あんバターぱんまんじゅう」。

つぶあんの上にバターがのっかっている、
あんぱんのような可愛い饅頭です。
大きさは小さいが、カロリーは161kcal。
饅頭の大きさ
に対してバターの
量は多い気が…
しかし、バター
好き・あんこ好
きの人には堪らな
いくらい美味し
いお饅頭です！

②





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.57

8月になりました。連日猛暑が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今年も梅雨も早く、すぐ夏に入ってしまったがあっという間にお盆も終わってしまいました。東日本を中心に豪雨による災害も発生し、甚大な被害が出ています。被害に遭われた方々にこの場を借りて心よりお見舞い申し上げます。

さて、先月の出張のご報告をさせていただきます。

- 7月20日(水) ㈱CISO様 セキュリティ診断士認定試験参加 @東京
- 7月29日(金) ㈱CISO様 セキュリティ診断士ロープレ試験+認証式参加 @東京

4月後半から70時間弱のWEB研修を経て「㈱CISO認定セキュリティ診断士」の認定を受けることができました。1回あたり1時間30分の講習を週3回、3ヶ月に亘るWEB研修を通じて期間中に8回の確認テスト、最終試験、ロールプレイング試験を経て晴れて診断士として認証という長丁場でしたが、何とか落第せずに最後までやり遂げることができました。これは㈱CISO様が提供する「セキュリティ診断」を弊社で提供・実施できることができるということです。「自社で何が問題かわからない」「何かしなければならぬのは分かるが自社の状況が客観的に把握できないので何から取り組めばいいかわからない」といった問題意識をお持ちの方々に最適な診断サービスとなっております。物理セキュリティから情報セキュリティまで様々な項目の質問に対する回答を基に診断結果が数値化され、具体的に何をすればいいのかが書面で処方箋が作成・提出されます。また、診断から一定期間後にフォロー診断も付随します。9～10月頃からご提供できると思いますのでご興味ございましたら弊社までご一報下さい。

今年のお盆は子供を連れて久しぶりにプールへ行ってきました。高松市民プールが閉鎖されたので市外のプールへ行ってきましたが、本当に子供は元気です。何十回滑り台で滑ったのか。。。途中から数えるのをやめたくらいでした。このようにお休みに子供と外出できること、思い出を作ってあげられることがどれだけ恵まれていることか。業種や職種によって自由な休日を過ごせない方も多くいらっしゃいます。体調不良の方も多くいらっしゃいます「日々普通に過ごせること」これは奇跡かもしれません。「足るを知る」。最近とても心に沁みる言葉です。不平・不満・嫉妬心・猜疑心…。日々生活していると様々な負の感情が出てくる場面がありますが、その時は「足るを知る」。そして今に「ありがとうございます」。そう思うと自然に感謝の感情しか生まれてこなくなります。

8月はご先祖様と繋がる時期ですのでご先祖様に「ありがとうございます」。ご先祖様がいらっしゃったおかげで今、私はここで生きております。

IT用語

知っておいて損はしない！かも・・・

■ 上書き保存のマーク ■

ExcelやWordなどの上書き保存のアイコンは、 『フロッピーディスク』のマークです。

が、フロッピーディスクを知らない世代は、自販機のマークだと思っていた人もいます。

「なぜ保存は自販機のマークなのか」と話題になっていたこともあるそうです。

今ではフロッピーディスク自体ほとんど使われなくなっているので、何のマークかわからないのは仕方がない事かもしれません。。。

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頂ければと思います!!!
対策は早目にしましょう！

