



8月のお買物情報



今年の暑さは、特別ですね。食欲が減退している方もたくさん、おられるようです。こんな時こそ食べるラー油は大活躍、冷ややっこ、きゅうり、ラーメン、冷やし中華など。社長も「食欲出るわ。」と喜んでます。まだ食べられたことのない方は、是非お試しください！

大好評

夏限定！おすすめ

大人気の 無添加のアイスキャンディ、かき氷
暑い季節にぴったりの 氷を浮かべて飲む純米酒
冷たく凍らせるとシャーベットになる

ひんやり梅酒 などいかがですか！

お盆のお供えや帰省の手みやげに

フレッシュミヨシ

オリジナルギフトは

いかがですか！！

当店のホームページのネットショップでも
ご利用いただけます！

フレッシュミヨシで検索OKです

社長のブログも更新してます！



◆フレッシュミヨシメンバーズカード会員募集中です。

お買い上げ金額に応じてポイントがたまります。

(100円で1点) 500点で500円のサービス券を進呈！お得なポイント2倍セールもあります。

◆お買物袋を持参して頂いた方へのサービスといたしまして レジにてお買い上げ金額より

2円値引きさせていただきます。環境保護のため どうぞご協力ください。

日	月	火	水	木	金	土
1 ポイント 2倍	2 たじまや豆腐 30円引き	3 牛乳 50円引き	4 玉子 50円引き ポイント2倍	5 定休日	6 鮮魚, お造り 1割引	7 ポイント 2倍
8 ポイント 2倍	9 たじまや豆腐 30円引き	10 牛乳 50円引き ポイント2倍	11 定休日	12 定休日	13 鮮魚, お造り 1割引	14 ポイント 2倍
15 ポイント 2倍	16 たじまや豆腐 30円引き	17 牛乳 50円引き	18 玉子 50円引き ポイント2倍	19 定休日	20 鮮魚, お造り 1割引	21 ポイント 2倍
22 ポイント 2倍	23 たじまや豆腐 30円引き	24 牛乳 50円引き	25 玉子 50円引き ポイント2倍	26 定休日	27 鮮魚, お造り 1割引	28 お客様感謝デー 全品1割引 (ギフトは除く)
29 お客様感謝デー 全品1割引 (ギフトは除く)	30 たじまや豆腐 30円引き	31 牛乳 50円引き	<p>8月のお客様感謝デー28日(土)と29日(日)</p> <p>8月のお休みは通常通り 毎木曜日と第2水曜日です</p> <p>11日(水)、12日(木)が連休です</p>			

※熱中症の予防法と応急措置の方法を インターネットで調べてみました。
気になる方は 裏面をご覧ください。

インターネットで調べてみました。参考になさってください！

熱中症の予防法

運動・就労前に内臓(胃など)の負担にならない程度に出来るだけ多くの水分を取る。

- 発汗によって失った水分と塩分の補給をこまめに行う。[スポーツドリンク](#)など塩分と糖分を飲みやすく配合した飲み物も良い。
- 塩分の補給には味噌汁やスープなど塩気の感じられる飲料が体液と塩分濃度が近く最適である。高温での発汗を続け水分のみ補給し続けていると体液の塩分濃度が希釈され(体液の絶対量を維持するためのやむをえない緊急避難反応であるが)、ひどくなると水中毒状態へ進行する。水分の補給にかかわらず倦怠感を覚えることが多いが、気がついたときには厳しい状況な事も多いため、早めの対処が望まれる。
- 睡眠を十分に取る。
- 十分に休憩を取りながら作業する。(休憩により体温を十分に下げる。)
- 体感温度を下げる方法として、日射を防ぐ、通風を確保する、[扇風機](#)の風を作業場所へ向ける、スポット冷房する、作業服の内部へ送風する(そのような機能を持った作業服を着用する)、蓄冷剤を利用する、水の[気化熱](#)を利用して体温を下げるなどの工夫を行う。
- 一人で作業すると発見が遅れることになりかねないので、複数で作業すると良い。

かかった場合の応急措置

[経口補水塩](#)またはスポーツドリンクなどを飲ませる。ただし、冷たいものを大量に飲ませると胃[痙攣](#)がおきることがあるので注意が必要。また、スポーツドリンクではナトリウム濃度が低いため、病的脱水時にこれを与えると[低ナトリウム血症](#)から[水中毒](#)を誘発する可能性がある。特に乳幼児等には注意が必要で、経口補水塩の投与が望ましい。手近な物としては味噌汁などが極めて有効である。夏場の重労働などでは早め早めの飲用がトラブルを防ぐ重要なポイントになる。経口塩分の過剰摂取には短期的に生命の危険になる可能性はほとんどない(心不全等除き)ため、量は多目でよい。

- 霧吹きで全身に水を浴びせて、気化熱によって冷やす。霧吹きがないときは、口に水を含んで吹きかけても良い。そのときの水は冷たくなくて良い。一気に水をかけるとショックが大きいので、冷たい缶ジュースや氷枕などを腋の下、股などの[動脈](#)が集中する部分にあてて冷やすのが良い。
- 涼しい場所で休ませる。木陰やクーラーの効いたところで衣服を緩めるのが良い。近くにそのような場所がないときは、[うちわ](#)などで早急に体を冷やす。
- 速やかに[病院](#)などに連れて行く。躊躇せずに[救急車](#)を呼ぶ。移動させるのに人手が必要と思えば大声で助けを呼ぶ。
- 汗をかいていないとしても、体温が高くなくても熱中症の可能性はある。脱水していれば、汗はかくことができない。
- 体温調整が出来なくなっているためか、高温多湿の体育館内での運動中などに寒気を訴える場合があり、そういったときは熱中症の兆候を疑ってみた方がよい。
- 自覚症状で熱中症だと感じることはまずない。自分で大丈夫だと思っても「おかしい」と思った時にはもう遅い可能性があるため、上記を参考に十分注意する必要がある。