



夏本番に備えて、気をつけたい熱中症。
 対策のカギは、体温の急上昇に気をつけることと、こまめな水分補給です。
 暑さによるだるさは危険信号！未然に体を冷やして水分補給を。

冷やす&
水分補給
で

熱中症対策

梅雨明け後の7月は、まだ体が暑さに慣れていないのに急激に気温が上がることから、熱中症にかかりやすい季節。異常を感じる前に体を冷やすことと水分補給を行うなどして夏を元気に乗り切りましょう。

冷やすべきは 首・脇・足の付け根！

暑さによるめまいや、顔のほてりを感じたら熱中症の初期段階。異常を感じる前に体をクールダウンさせましょう。特に**首・脇の下・足の付け根**を冷やすのが効果的。この三ヶ所は太い血管が通っており皮膚が薄いため、全身をめぐる血液を効率的に冷やすことができます。

効果的なアイテムは？

冷却シートや冷やしたタオルを当てるのが効果的です。ただし水を長時間直接肌に当て続けると、凍傷になる場合があるので注意。



参考：令和3年の熱中症による救急搬送状況(週別推移) 総務省消防庁HPより

お出かけのときは…

- ✓ 帽子や日傘で日光を避ける
- ✓ ネッククーラーで首を冷やす
- ✓ マイボトルで水分補給を

夏の外出時は、帽子や日傘、ネッククーラー、マイボトルを用意。直射日光を避けることと、体を冷やすこと、こまめな水分補給を行うことが大切です。

※外出時は気象情報を確認し、気温の低い時間帯を選びましょう。



水分補給は 少しずつ&こまめに！ 1回150mlを1日8回

通常時、成人一人が1日に必要な水の摂取量は合計1.2L。ただし夏場は汗をかきやすいので、いつも以上にこまめに多めの水分補給を行うのが安心です。とくに喉が渴いたと感じた時には脱水症状が始まっています。通常時の摂取量にこだわらず、喉が乾く前に水分補給を行いましょう。

カフェインの多い飲み物やアルコール類は体の水分を奪うので避けましょう。オスメは体になじみやすい軟水。大量に汗をかいた場合は合わせて塩分の補給も行おうと安心です。

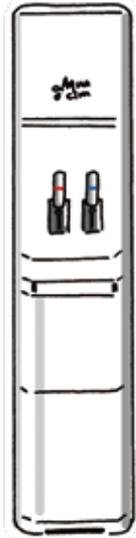
経口補水液の作り方

経口補水液は吸収率が水の約25倍。水と砂糖と塩を混ぜるだけでご家庭でも簡単に作れます。参考：防災ブック「東京防災」より

アグアクララのお水をクリアな経口補水液を

- 水1L
- 砂糖大さじ4杯(約40g)
- 塩小さじ½杯(約3g)

飲みにくい場合は、レモンやグレープフルーツなどの果汁を加えて





「マイアクア」は便利な機能が満載の会員様専用サービスです

ポイント1

便利

スマホやPCで、24時間いつでもご注文可能！お届け先の入力も不要です！

ポイント2

時短

LINE注文でさらに時短&便利！
※事前にマイアクア会員登録が必要です。

ポイント3

楽々

ご注文履歴の確認やご請求金額の照会もラクラク♪
メンテナンス時期のお知らせ機能も！

ポイント4

簡単

引落口座やクレジットカードの変更などお支払方法の変更申請もお電話不要でカンタン♪

ポイント5

お得

不定期で実施しているマイアクア限定のキャンペーンや毎月抽選のチャプリンプレゼントなどお得な情報が満載！

「マイアクア」会員登録方法

ステップ1

登録情報入力

納品書等に記載の12桁の「会員コード」とアクアクララにご登録の「電話番号」をご入力ください。

ステップ2

ID・パスワード設定

希望するマイアクアIDとメールアドレス、パスワードをご入力下さい。

ステップ3

ご本人様確認

ご本人様確認用のメールに記載された6桁の数字をご入力ください。

ステップ4

会員情報入力

アクアクララへご登録の基本情報が表示されますので、ご確認下さい。マイアクア会員情報をご入力下さい。

次回からは「マイアクアID」と「パスワード」を入力するだけでご利用頂けます！

初回マイアクア登録時にご入力頂く電話番号はアクアクララにご登録頂いている電話番号となります。

ご請求書WEB明細化のお知らせ

アクアクララでは、毎月のご請求内容をマイアクア請求照会ページにてご確認ください。ご請求書ならびにご利用明細書を郵送でのお届けご希望のお客様は、有料となる場合がございますので予めご了承ください。

「マイアクア」は、アクアクララ会員様専用サイトです。

ご不明な点がございましたら、アクアクララ担当販売店にお問い合わせ下さい。



チャプリンプレゼント

アンケートに答えて

プレゼントをもらおう!



アンケートにお答えください!

今月のプレゼントはこれ!!

どれか1つを選択して応募!

プレゼント1 20名様



富士山グラスペア

プレゼント2 10名様



特大鹿児島県産うなぎ蒲焼1尾250g(たれ・山椒付)・刻み 80g×2袋

プレゼント3 10名様



アクアクララオリジナル ワンプッシュ ステンレスボトル

アンケート1 ファッション・インテリアアイテムにおいて、キャラクターものは好きですか?

A.大好き B.やや好き C.あまり好きではない D.好きではない

アンケート2 アンケート1でA.大好き・B.やや好きと回答した方一番好きなキャラクターは?

()

アンケート3 好きなキャラクターのイメージは?

A.かわいい B.癒される C.スタイリッシュ D.个性的 E.その他 ()

アンケート4 キャラクターが好きのために商品を購入したことがありますか

A.ある B.ない

当選者発表

チャプリン通信 Vol.80

「銀座千疋屋 銀座フルーツ フィナンシェ 12個」 宮城県 K様 他19名 「スリープマスク コンフォート」 東京都 K様 他9名 「チャプリンエコバッグ」 岩手県 Y様 他9名



スマホorPCで応募!



https://www.aquaclara-svr.com/campaign_list.html

受付期間: 2022年7月1日(金)~7月31日(日)

※専用URL又はQRコードからアクセスしてください。



応募方法



ハガキで応募!

〒108-0075 東京都港区港南1丁目6-31 品川東急ビル4階
アクアクララ株式会社「チャプリン通信」vol.83プレゼント係

※切: 2022年7月31日(日) 消印有効

【個人情報の取扱いについて】に同意された方のみご応募ください。

アンケートの答え、希望プレゼント賞品名、アクアクララにご登録の氏名・郵便番号・住所・電話番号・性別・年齢・取扱店名・当社サービスや製品に対する「ご意見・ご感想」をお書きいただき、マイアクア(右記のQRコード)又は官製ハガキからご応募ください。

※マイアクアからご応募の際は、希望プレゼントとアンケートの選択のみになります。※当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※当選品の受取拒否、宛先不明等による返品が発生しております。会員様のご家族等、ご本人以外の方がご応募される場合はご注意ください。

【個人情報の取扱いについて】本書面のプレゼント等のお申込みによりアクアクララ株式会社 個人情報保護管理者: 営業担当役員【電話: 03-5715-7211】がお預かりした個人情報は、①プレゼント等の申込み受付処理、抽選・発送②サービスや製品のご意見ご感想の収集・分析③業務上必要なご連絡をするため④本人から請求の個人情報の開示等に応じる為の目的に利用します。また、お預かりした個人情報の全てを個人情報の取扱いに関して記載した契約を結んでいるアクアクララフランチャイズ加盟店及び販売代理店に上記利用目的①・②・③の達成のため、直接渡し、郵送、FAX、ネットワークを通じた方法等で提供致します。なお、必要な範囲内で個人情報の取扱いを外部の委託先に預ける場合がございます。開示対象個人情報の利用目的の通知・開示・訂正・追加・利用停止等については、弊社コールセンター【0120-331-626】までお問合せ下さい。お客様本人と確認でき次第対応いたします。