



# 熱中症と夏バテ対策のポイントを知ろう!

夏場の最高気温は年々上がっており、35℃を超える猛暑日は増加傾向です。暑くなり始める時期に体調を崩す方も多いと言われています。熱中症と夏バテ対策の5つのポイントを知って早めの準備で今年の夏を乗り切りましょう!



## point 01

### 水分と塩分をバランスよく補給

アクアクララのお水で簡単に作れます



発汗で失われた水分と塩分の上手な補給がポイント。おすすめしたいのが「野菜たっぷりのお味噌汁」。疲労回復効果のあるタンパク質や不足しがちなビタミン、ミネラル類を手軽に摂取できます。香辛料(市販のカレー粉やガラムマサラ等)を加えたアレンジ味噌汁も、食欲の増進が期待できるそう。

## point 02

### 適度な運動の継続で体力作り



「ウォーキング・ピラティス・ダンベル」など、日頃から軽めの運動を継続して行いましょう。基礎代謝が上がり発汗が促されることで、体温調節機能も鍛えられます。屋外での運動は、涼しい時間帯や場所を選び、こまめな水分補給と休憩を心がけてください。

## point 03

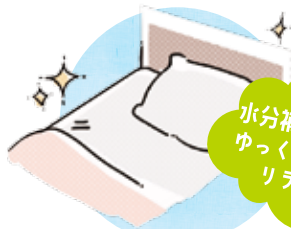
### からだの余分な熱を逃がす



太い血管がからだの表面近くにある「首筋」や「脚の付け根」、「脇の下」などを冷やしましょう。「手のひら」や「足裏」、「頬」を冷やすのもポイント。動脈と静脈を結ぶ血管の部位があり、ここを冷やすと大量の冷えた血液が体内に戻り、深部体温を効率良く冷却できます。

## point 04

### 質の良い睡眠をとる



水分補給しながらゆっくり半身浴でリラックス

質の良い睡眠をとるために半身浴がおすすめです。副交感神経を優位にしリラックス効果が得られるのでスムーズな睡眠導入が期待できます。少し低めの温度でゆっくり湯船に浸かることでリラックス効果も。水分補給を忘れずに。

## point 05

### 暑さを避ける

外出時はマイボトルを持ち歩こう!



外出時にはUVカット素材の帽子、日傘を利用し、できるだけ日陰を通り暑さを避けましょう。触るとひんやりする接触冷感のインナーウェア、涼感のある麻素材のアウターもおすすめです。

## そのまま飲むより吸収率25倍!

### アクアクララで作るカンタン経口補水液!

砂糖 塩  
水1L + 大さじ4杯 + 小さじ1/2杯  
(約40g) (約3g)

レモンやグレープフルーツの果汁、ハチミツを混ぜても。

(※1歳未満のお子様にはハチミツを与えないようご注意ください)

手軽に取り入れることができる熱中症と夏バテ対策のポイント。「簡単そう」と思うポイントから

Let's Try!



「チャプリン通信」は「マイアクア」でもご覧いただけます。



「マイアクア」は、アクアクララ会員様専用サイトです。ご不明な点は、アクアクララ担当販売店にお問い合わせください。

簡単!

マイアクア  
のご登録はこちらから >>>>

<https://www.aquaclara-svr.com/>



アクアクララポーターに関するアンケートにご協力お願い致します!

ご回答期日  
7月末まで

二次元コードを  
読み込んでいただき  
アンケートに  
お答えください!



アンケート URL  
<https://customform.jp/form/input/137112>

We are  
アクアクララポーター!



### 他社にはないアクアクララポーターのサービス

アクアクララのポーターは独自の認定試験に合格した専任スタッフが  
設置、サーバーメンテナンス、玄関先までの配達を行います。  
お困り事やサーバーについてのご質問など、お気軽にご相談ください!

お届け



設置・  
メンテナンス(無料)



ポーター  
なんでも相談



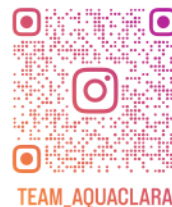
故障時対応



アクアクララポーターの  
インスタグラム始めました!  
フォローといいね!お願いします!



アカウント名  
**@TEAM\_AQUACLARA**



TEAM\_AQUACLARA

## チャプリンプレゼント

クイズに正解した方から抽選で素敵なプレゼントが当たる!

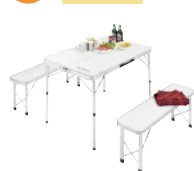
### 今月のプレゼント

① 10名様



特大 鹿児島県産  
うなぎ蒲焼セット

② 2名様



キャプテンスタッグ  
ラフォーレ  
ベンチインテーブルセット

③ 10名様



アクアクララオリジナル  
チャプリンドンぶり

### クイズ

- ① アクアクララのお水をご自宅までお届けするスタッフの名称は?  
A. ドライバー B. アクアクララポーター C. 配達員
- ② ①のスタッフは、お水のお届けだけでなく、サーバーの設置・メンテナンス、お問い合わせも担当している?  
A. 担当している B. 担当していない

### ヒント

### アクアクララポーター

ウォーターサーバーの設置・メンテナンスからお水のお届けを担当しているのが「アクアクララポーター」です。お客様のご要望に応えたり、ウォーターサーバーの状態、使用状況の確認など多岐にわたって、お客様のウォーターライフをサポートさせていただいています。アクアクララのご利用にあたり、ご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

### 応募方法

クイズの答え、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(本文右下のQRコード)又は官製ハガキにてご応募ください。(マイアクアからご応募される際は、クイズの答えと希望プレゼントの選択のみとなります。)※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。

スマホorPCで応募! **マイアクア** ※専用URL又はQRコードからアクセスしてください。

[https://www.aquaclara-svr.com/campaign\\_list.html](https://www.aquaclara-svr.com/campaign_list.html)  
受付期間: 2023年7月3日(月)~7月31日(月)



ハガキで応募! **※切: 2023年7月31日(月) 消印有効**

〒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.95 プレゼント係



### チャプリン通信 Vol.92 当選者発表

「静岡県産 まぐろ 詰合せ」鳥取県 T.H様 他19名、「retap キャップボトル 専用カバー付き」東京都 O.R様 他19名、「アクアクララ オリジナルマイバッグ」北海道 M.J様 他19名

【個人情報の取扱について】に同意された方のみご応募ください。

【個人情報の取扱について】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】が預かりした個人情報は、①プレゼント等の申込み受け付け処理、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。