



日本の夏の平均最高気温は年々上昇しており、熱中症になる人も増加傾向にあります。体調を崩さないためにも、日ごろから熱中症や暑さ対策を心がけ、猛暑を元気に乗り切りましょう。

## これだけは押さえない! 熱中症&暑さ対策とは?

### 水分と塩分を しっかり摂る

水分はもちろん、脱水を抑える効果がある塩分も重要です。水分・塩分はバランスよく補給しましょう。

### 質のよい 睡眠をとろう

就寝する1時間半~2時間前に38~40度のぬるめの湯船に浸かると、体を休める際に働く副交感神経が優位になり、心地よい眠りにつけます。

### 適度な 運動をしよう

ストレッチなど軽めの運動を習慣づけましょう。基礎代謝が上がり発汗が促され、体温調整機能が鍛えられます。

### 熱中症に 負けない 体づくり!

### 暑さに対する 工夫をしよう!

### 屋外では 直射日光を 避けよう

外出時には遮光率の高い帽子や日傘を用意し、なるべく日かげを歩くことを意識しましょう。

### 室内の 温度にも 気をつけて!

暑さ指数(WBGT)を参考にし、室内の温度を28℃以下に保ちましょう。遮熱効果の高いカーテンも有効です。

### 冷却グッズを 身につけよう

わきの下や首の付け根など太い血管が通っている部分に冷却グッズをあてると、体全体への冷却効果が期待できます。

おでかけの時は  
すぐに水分補給が  
できるように  
マイボトルを持参して♪

運動する際は  
しっかり水分補給!  
半身浴で体も温めて。

レモンで味を  
調べてもOK!

### 熱中症になったら 早めの対処が肝心!

体調が優れないと感じたら涼しい場所に避難し、水分・塩分を補給しましょう。

※改善がみられない場合は、早めに医療機関へ。

### 脱水症になったら 経口補水液を飲もう!

アクアクララのお水はまろやかな口当たりの飲みやすい軟水で、硬水よりも体にスムーズに吸収されると言われています。

### アクアクララで作る カンタン経口補水液

水1L

+ 砂糖  
大さじ4杯  
(約40g)

+ 塩  
小さじ1/2杯  
(約3g)

簡単・便利! 「マイアqua」

「チャプリン通信」は「マイアqua」でも  
ご覧いただけます!

「マイアqua」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。

マイアquaの  
ご登録は  
こちらから



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

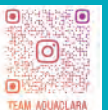
Instagramも日々更新中!



お水をお届けしているポーターの  
日常を紹介しています!  
フォローといいねをお願いします。



アカウント名 ▶ @TEAM\_AQUACLARA



TEAM\_AQUACLARA





# ポカリスエット イオンウォーター

パウダー(180ml用)スティックタイプ

水に溶かして飲む  
スティックタイプ



アクアクララで

「水分とイオン」をスムーズに補給!

これからの暑い夏に向け「ご家庭で職場で」  
毎日の体調管理にお役立ていただければ幸いです。  
この機会にぜひご用命賜りますようお願い申し上げます。

ポカリスエットの機能性はそのままにごくごく飲めるように、低カロリー。

ホットでもアイスでも美味しくお飲みいただけます。



※画像はイメージです。

**1箱(8本入り)**

イオンウォーター  
パウダー(180ml用)スティックタイプ  
5.4g×8本

会員価格 **270円(税込)**

**6箱セット**

イオンウォーター  
パウダー(180ml用)スティックタイプ  
5.4g×8本×6箱

会員特別価格 **1,450円(税込)**

お買い求めはアクアクララ販売店まで。お水と一緒にご注文くださいますようお願いいたします。

## チャプリンプレゼント

クイズに正解した方に抽選で素敵なプレゼントが当たる!

### 今月のプレゼント

ソーダストリーム  
ジェネシス v3

5名様



特大 鹿児島県産  
うなぎ蒲焼セット

10名様



アクアクララお楽しみグッズセット  
(マイボトルなどオリジナルグッズを詰合せ)

10名様



### 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・担当販売店・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2次元コード)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。



スマホやPCで応募! **マイアクア**

※専用URL又は2次元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: 2024年7月1日(月)~7月31日(水)



ハガキで応募! **メ切: 2024年7月31日(水) 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.107プレゼント係

<Vol.104 当選者発表・クイズの答え>

「ソーダストリーム ジェネシス v3」静岡県O.M 他9名、「レコルト ホットプレート シングル」滋賀県K.H 他9名、「アクアクララ お楽しみグッズセット」鹿児島県K.K 他9名

クイズの答え/1:A留守置きサービス 2:ある



### クイズ

- 1 アクアクララのお水はどのような環境でボトリングをしている?  
A.無菌環境 B.自然環境 C.開発環境
- 2 アクアクララのキャップにはホコリやゴミが入り込むのを防ぐシュリンクフィルムを採用している?  
A.採用している B.採用していない



### アクアクララのこだわり「ボトリング」

アクアクララのお水は無菌環境でボトリングをしています。ボトルキャップで密閉した後には、加熱して密着させるシュリンクフィルムを施しています。シュリンクフィルムは様々な形にピタッと密着するため、わずかな隙間からホコリやゴミが入り込むのを防ぐことができ、キャップを清潔に保つことができます。更には、一つ一つの目で厳しくチェックするなど徹底した衛生管理のもとで製造した商品をお客様にお届けしています。

【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】がお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・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いたします。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】までお問合せください。お客様本人と確認でき次第対応いたします。