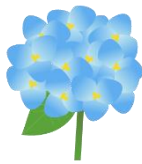


# 都ファミリー 通信



安心の人生をサポートさせてください。  
あなたのお役に立ちたい都ファミリーです。

お届けしたのは・・・令和6年 6月  
<アフラックサービスショップ> 桂駅前店  
都ファミリー有限会社  
〒615-8074 京都市西京区桂南巽町 152-1  
TEL : 0120-060-069  
<https://miyako-f.com/>



夏への備え 今から始める熱中症対策



ポイント1 暑さを避ける、水分補給

- 2、室内ではエアコンで室温管理
- 3、初期症状が出たらすぐに体を冷やす

重症化を防ぐには、めまい、立ちくらみ、大量の発汗、筋肉痛、あくび、頭痛などの初期症状が起これば、暑いところから避難し、涼しい環境で十分な休息と水分を取ってください。太い血管が通っている首の周りや脇の下、脚の付け根などを冷やすことで血液の温度を効率的に下げることができます。自力で水分補給でき、意識がはっきりしている時は、症状が治まるまで安静にしてください。

暑熱順化トレーニング

ウォーキングやジョギングで汗をかく運動を続けると身体の暑熱化が進みます。

またお風呂はシャワーで済ませるのではなく、入浴時には湯船に浸かるといいでしょう。



～お知らせ～

コロナウィルス防止対策として、当ショップでは、任意によるスタッフのマスクの着用、アルコール消毒液等、感染拡大防止対策をして営業してまいります。

☆予約制ですのでご来店の際は、お電話もしくは、都ファミリーのHPのお問合せフォームよりご予約下さいね。 <https://miyako-f.com/contact/>

☆お車でお越しの方は、お店に駐車場の地図を用意しておりますので、わかりにくい場合はお尋ねください。

☆住所や受取人、口座などの変更をされたい方、ご結婚された方、等々、いつでもお気軽にご連絡くださいね。ご訪問もさせていただいております。ぜひお知り合いなど、お気軽に当ショップをご紹介いただければ幸いです。

梅雨の季節となりました。蒸し暑くなってきましたがお変わりございませんか？新商品・資産形成と保障のハイブリッド「ツミタス」が新登場となりました。資産形成に興味のある方はぜひご検討ください。お気軽にお電話、ご来店お待ちしております。