



ジメジメした梅雨も終わりが近づき、夏が訪れようとしています。
6月でも35°Cを越えるようなご時世なので、これからの季節は、より一層熱中症対策に
取り組む必要があります。プライベートにしろ、仕事にしろ、健康な身体があってこそです。
厳しい時期ではありますが、健康に留意し、乗り切りましょう。



トランジスタ型の 高周波焼入機 (PTG) 専用コイル導入

4月発行のSIMCO通信でもコイルの紹介をしましたが、新たに140φ向けの
コイルが導入されました。fig.1

弊社の高周波焼入れでは、主にピン形状を処理していますが、140φのサイズは
扱ったことが一度もないので、新規開拓という意味では、会社の売上げ拡大の
チャンスがまた来たという気持ちでいます。

スケジュール管理をし、早期受注に向け邁進してまいりますので、価格や納期で悩んで
いたり、この製品はできないか等要望があれば、一度弊社にお問い合わせください。



fig.1 140φのコイルの写真

暑さに負けない身体づくり

皆様は、暑熱順化(しょねつじゆんか)という言葉をご存知でしょうか。
暑熱順化は平たく言いますと、「身体が暑さに慣れる事」で、
その効果としては、「熱中症のリスクの高い環境にさらされても
熱中症になりにくくなる」と言われています。

実際に何をすればいいのかというと、「無理のない範囲で汗をかく」
こととなります。例としてはfig.1のような内容で、適度な運動や湯船に
つかって発汗させることとなります。

個人差はありますが、暑熱順化には数日~2週間かかると言われ、
暑熱順化ができていないと、低い体温でも汗をかくことが出来るので、
皮膚の表面から汗が気化や蒸発をする際に気化熱が奪われることから
体温上昇を抑制でき、結果、熱中症にかかりにくくなるということに
繋がります。

是非、この機会に取り入れてみてはいかがでしょうか。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (暑熱順化に一番効果的) ウォーキング 運動目安 30分 ジョギング 運動目安 15分 頻度目安 週5回	サイクリング 運動目安 30分 頻度目安 週3回
適度な運動 (扇トレやストレッチなど適度に汗をかくもの) 運動目安 30分 頻度目安 週5回~毎日	入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの) 頻度目安 2日に1回

※暑熱順化には、暑熱順化ができていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。個人差がありますが、暑熱順化には数日~2週間程度かかります。暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

fig.2 暑熱順化の方法

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時 熱中症になりやすい状態 ●皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい ●汗に含まれる水分が多く、ナトリウムを失いやすい ●体温が上昇しやすい など	暑熱順化できている時 熱中症になりにくい状態 ●皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい ●汗に含まれる水分が少なく、ナトリウムを失いにくい ●体温が上昇しにくい など
---	---

引用: 日本気象協会気象情報センターホームページ

fig.3 暑熱順化による体の変化

パンどろぼう

ここでは、子供に読み聞かせている「パンどろぼう」という絵本について紹介します。

柴田ケイコさん作の3歳～向けの絵本で、現在5作目が販売されており、累計発行部数が320万部と、令和で最も売れていると言われる絵本シリーズです。

内容としては、食パンを被ったネズミがパンを盗むのですが、盗んだパンがマズくて盗んだ店にクリームをいれるといつてもない所から話しが始まり、その店長にパンを盗むくらいなら作って見ないかと続いています。

人気の理由は、子供受けするような表情や描写があったり、文字数が多すぎず、1文が短いので、子供が飽きずに最後まで見られることなのかなと思います。

実際、子供に5作目の「パンどろぼうとほっかほっカー」を買ってから、3週間毎日読み聞かせてほしいとねだられるほどでした。

さらに、グッズもかなり出回っているようで、見つけては妻にこんなのあったよと連絡を取ったりして、いつの間にか一家で好きになっていました。

小さなお子様がいる方は存じているかとは思いますが、かなりおすすめです。



fig.1 初作の「パンどろぼう」と5作目の「パンどろぼうとほっかほっカー」



fig.2 盗んだパンを食べた時の表情

安全運転管理

安全運転管理者の神谷です。今回は、車の車検についてお話したいと思います。自家用車の新車時は3年、その後は2年、貨物等の車両は毎年の車検があり、皆さんもご存知の事だと思います。もちろん違法改造車の車検は通りません。時折、一般的な車両でも車検が通らない場合があります。どのような事なのか、いくつか例を上げたいと思います。

- ① 電気系統の未点灯…… ライトや、バックランプ等の球切れ。エンジン警告灯が点灯時はNG
- ② ヘッドレストの未装着…… 車にヘッドレストを積んでなければ、持っていく羽目になります。
- ③ フロントガラスの割れや、テールレンズの割れ……お店の方に確認してもらい、場合によっては交換。
- ④ ヘッドライトのくもり……光量不足や、光軸がずれている場合。ヘッドライト表面を研磨処理にて光量不足を解消する方法もありますが、ヘッドライト表面の○マークが消えていたらライト交換。
- ⑤ マフラー（消音機）……経年劣化や錆、腐蝕により穴があき、規定の音量を超えていた場合。
- ⑥ タイヤやブレーキパッドの消耗……タイヤの消耗は車検時から約3か月使用出来るかだそうです。また、ブレーキパッドは規定の速度でブレーキを踏み、しっかり止まれば良しとなるそうですが、前点検で確認し使用限度に近ければ早期の交換をおすすめします。

上記の項目以外も、検査が多くありますので、お店の方に確認や相談をしましょう。そうそう、意外と忘れがちなのが三角表示板と発煙筒です。発煙筒はLEDタイプもあります。これも積んでなかったり、有効期限が過ぎていたらNGですので気をつけてください。

裏面上部担当：青木
裏面下部担当：神谷

○編集後記○

これから夏本番の季節になってきました。我々シマネツ一同は暑さに強い！というわけでないですが、会社で飲料水や塩飴等を準備してもらっているの、熱中症対策を各自でしっかり行い、今年の夏も乗り切っていきましょう。