



I 生きがいを見つける Information C 心つながる Communication T ともに学ぼう Technology

猛暑も一息ついたような日もありますが、夏はまだまだ続きます。室内でも気温や湿度を気にしてください。外出時は服装にも工夫して。日傘や飲み物なども用意しましょう。脱水症などに気を付けて、こまめに水分を取るように心がけましょう。

今月の話題

水分のこまめな補給、がぶ飲みはしないで。

連日の猛暑で「熱中症対策」が叫ばれています。

こまめな水分補給が必要ですが、一方で、一度にたくさんの水を飲み過ぎてしまうと自分の身体を危険に晒すことにもなりかねません。

腎臓の働きが通常なら、普通は問題ありませんが、肝臓の排泄処理が追い付かずに体液が薄くなり、血液の中のナトリウム濃度が低下した状態を「**水中毒**」といいます。医学的には「**低ナトリウム血症**」といいます。

水の飲み過ぎ、と言われてもはたしてどの程度飲んだら「飲み過ぎ」になるのか。水分は取らなくてはいけない、飲み過ぎてはいけない・・・迷いますよね。

正常な腎臓は1日に10リットル以上の水を排出できるので、腎臓の働きが正常であれば水中毒にはなりません。

人間の体が1日に必要な水分の量は、体重の4%と言われています。

スマホをお持ちの方は電卓を出して計算してみましょう。

ただし1日何リットルと決めるよりも、

のどが渴いた時にこまめに、がぶ飲みせず ゆっくりと水分を補給しましょう。

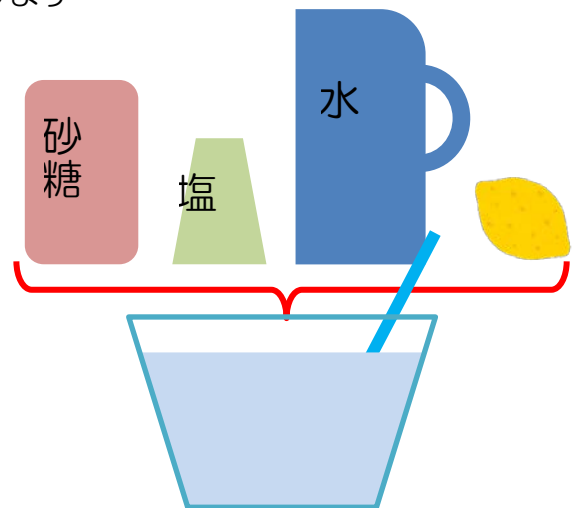
ご自宅でも作れる経口補水液のレシピがクックパッドなどにも出ています。分量を間違えないように、また作ったら長く置かずに飲み切ってください。

【手作り経口補水液1リットルのレシピ】

- 水 1L (200ml)
- 砂糖 40g (8g)
- 塩 3g (0.6g)

※カッコ内はコップ1杯あたりの量

※お好みでレモン汁やカボス果汁を1Lに対して大さじ1~2杯入れると飲みやすくなります



今月の質問

「おめでとうございます！ スマホが当たります！」 これって本当？

インターネットで調べ物をしていると突然、「おめでとうございます！ Google をお使いのあなた！」という通知が表示されて、「Google ギフト (iPhone X) に当選した」や、「Google の当選ページが表示された」という方が増えています。



Googleユーザーのあなた、おめでとうございます！(1)件のGoogleギフトが当選しました！

4月 08

毎週 日曜日 幸運な10名のユーザーが1日に一度無作為に選ばれ、スポンサーからのギフトが進呈されます。これは当社製品やサービスに対するご愛顧への感謝の印です。

iPhone X, iPad Air 2, Samsung Galaxy S6 の中からお選びください。

賞品を受け取るには次の3つの質問にお答えください。

注意: 10名の無作為に選出されたユーザーがこの招待状を受け取っており、賞品は限られた数のみとなっております。

商品を受け取るには次の3つの質問に答える必要があります。

質問 1/ 3: Google の創立者は？

- Bill Gates
- Mark Zuckerberg
- Larry Page

質問 2/ 3: Google の本拠地はどこ？

- USA
- England
- Russland

質問 3/ 3: Google が創立された年は？

- 1998
- 2012
- 2014

実はこれ、どの選択肢で「正解」になります。このクイズに答えると、次に商品を選ぶ画面になりますが、他のものは品切れで、大抵、1種類しか選べないことになっています。

当選した人たちのコメントもたくさん表示されます。

そして最後に、商品をお届けするために住所や氏名、クレジットカード番号の入力画面が出ます

これは**個人情報やクレジットカード情報を入力させようとする「偽サイト」**です。名前や住所などの「個人情報」、「メールアドレス」、「パスワード」、「クレジットカード番号」などを入力しないように注意してください。



用語辞典

◆QRコード決済◆

中国から来た観光客の方が「日本って遅れているよね」というものの1つが、QRコード決済。



中国ではキャッシュレス化が進んでいて、「WeChat Pay」(ウィーチャットペイ)や「AliPay」(アリペイ)が主流になっています。

「QRコード決済」とは、店舗での支払いの際にスマホでQRコードを読み取って、登録したクレジットカードなどで支払うこと。スマホにアプリを入れておけば誰でも使えるのが特徴です。

日本での代表的なQRコード決済のサービスは、楽天ペイやLINE Payなどがあります。

例えば「Apple Pay」「Google Pay」「おサイフケータイ」などかざすだけで支払える仕組みはありますが、「Apple Pay」はiPhone7以降のiOS専用アプリ、

「Android Pay」はAndroid専用アプリ、「おサイフケータイ」は日本独自の決済システムです。

QRコード決済は、アプリをダウンロードすれば誰でも利用できるため、iOSでもAndroidでも関係ありません。

QRコード決済は、導入する店舗にもメリットがあります。決済のために特別に端末を設置したり、ICカードリーダーなどの専用端末を用意する必要はなく、QRコードを用意しておけば、お客さんが勝手にそれをスマホで読み取って決済をしてくれます。

