

夏の健康対策～暑さから身を守るには～

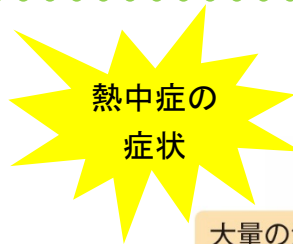
夏に体調を崩さないための基本的なポイント！



- 規則的な生活をする
- 冷たいものの飲食はほどほどにする
- 適度な運動をする
- ストレスをためない
- しっかり睡眠時間をとる

熱中症の予防法

- ① 暑さを避ける
- ② こまめに電解質の入ったスポーツドリンクなどを補給する
- ③ 体調や体質、生活習慣に気を配る
- ④ スポーツを行う場合には定期的に水分補給を行う



熱中症の
症状

大量の汗

吐き気
嘔吐

手足の
運動障害

頭痛、めまい
だるさ
意識障害



筋肉痛
腹や足の
けいれん

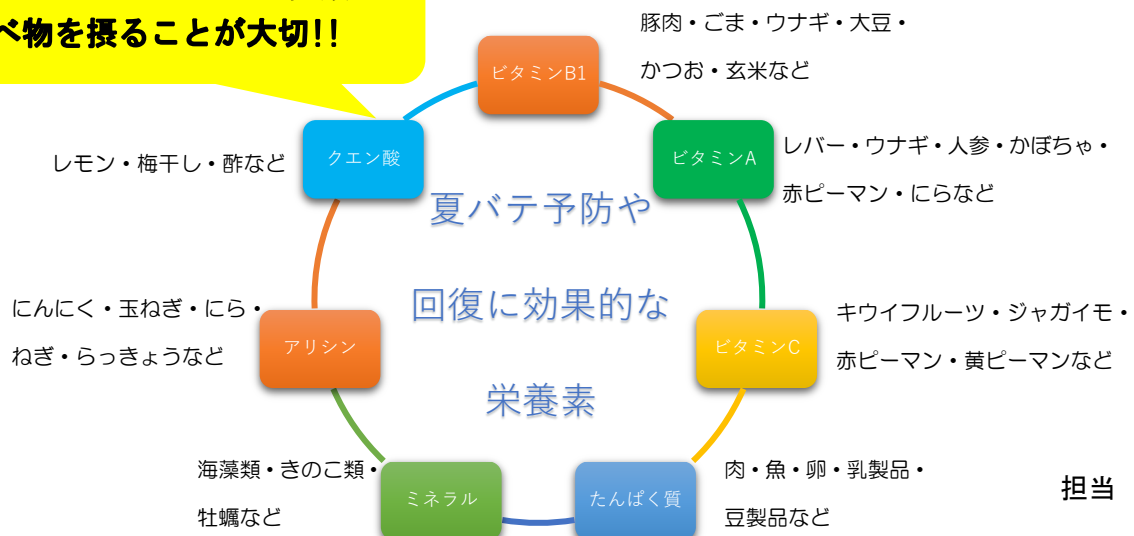
冷房病の予防法

- ① 外気との温度差を5℃以内にする
- ② 冷気を直接肌に当てない
- ③ 毎日の入浴習慣をつける
- ④ 温かいものを食べる

熱帯夜の快眠法

- ① 室温は26～27℃に保つ
- ② エアコンのタイマーは1時間程度にセットする
- ③ 除湿機能を使うこと
- ④ 寝具を選ぶ

バランスよくいろんな種類の
食べ物を摂ることが大切!!



担当 吉田