

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 8月号
令和5年8月10日発行



立秋を過ぎましたが、まだまだ暑さが続いています。
とおりゃんせの庭の木では、早朝からセミの鳴き声が聞こえています。
クマゼミ、アブラゼミ、ミンミンゼミ、ニイニイゼミと鳴く種類も変わり、少しずつ季節も移り変わっていると感じます。
残すところ夏休みもあと半分となりました。
祭りや、お出かけなど楽しいイベントが盛り沢山ですが、皆様どうか事故やケガには十分にお気をつけください。

夏バテを予防する生活習慣



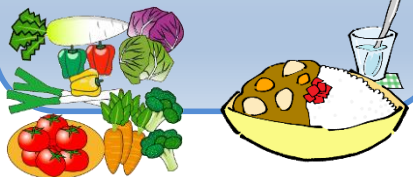
夏バテの症状？

高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体がだるい、食欲がない、体が熱っぽい、頭痛がする、めまいや立ちくらみがする、やる気が出ない、疲労がとれないなどさまざまな症状がでます。また、ウイルスなどの感染に立ち向かう免疫力も低下します。

予防するための4つのポイント！

①食事

- ・栄養バランスの取れた食事（不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラルを摂る）
- ・温かい食事を食べる（冷たいものばかり食べると胃腸に負担がかかります）



②水分補給

- ・こまめな水分補給（のどが乾いたら飲むのではなく定期的に飲む）
- ・お酒・カフェインは控える（利尿作用があるために控えましょう）



③睡眠

- ・睡眠の質を上げる（温度28度/湿度50～60%を目安にエアコンや扇風機を利用しましょう）
- ・タイマーなどで一晩中かけ続けられないように
- ・風が直接、体に当たらないように調節



④汗をかく

- ・軽く汗ばむ運動をしよう（熱中症に注意してウォーキングやジョギングなど）
- ・お風呂に入る（暑くてもシャワーだけでなく湯舟につかることが大事）

