

朝礼用原稿

8月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆夏バテを予防しよう！◆◇

夏は、イベントが多い季節で「花火」「夏祭り」「プール・海」など、いろいろな楽しみがあるとするとワクワクしてきますね。

暑い日が続くと、なんとなく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりなどの夏に起こる体の不調「夏バテ」を予防するために夏バテの予防法を知り夏バテしにくい身体をつくりましょう。

《夏バテを防ぐ生活習慣》

◆水分、ミネラルを補給しましょう

冷たい飲み物を一気に飲むと胃腸が冷えて機能が低下し、体に吸収されにくくなります。常温や温かい飲み物を少しずつ飲むのがおすすめ。

◆食事は量より質を考えて摂りましょう

食欲が減退しがちな夏は、良質なたんぱく質や高エネルギー、高ビタミンの食材をしっかり摂りましょう。

食欲が出ない時は、しょうが、わさび、しそ、みょうが、カレー等の香辛料や香味料を使うのもいいかもしれません。

◆温度差や体の冷やし過ぎに注意しましょう

外気温と室温温度の差が5℃以上あると自律神経が乱れやすくなります。

エアコンの風が身体に直接当たらないように気をつけ、着るもので上手に体温調節をしましょう。

◆睡眠をしっかりとりましょう

一番の予防法は睡眠です。

睡眠中のエアコンの、かけっぱなしは体調を崩す原因になります。

寝る前に部屋を冷やしておき、眠るときにはタイマー設定を活用しましょう。

寝る時の温度は28℃くらいが最適です。アイス枕や保冷剤を使って後頭部を冷やすのも効果的です。ただし首は冷やさないように注意してください。