



【今月のテーマ】 規則正しい生活を送り、夏バテや熱中症を防ごう！！

今年も暑い夏がやってきました。暑い日が続くと疲れやすくなったり、食欲が落ちたりして体調を崩しやすくなります。暑い夏を乗り越えるために、こまめな水分補給や十分な睡眠、バランスの良い食事を心掛け、健康的に楽しく夏を過ごしましょう。

熱中症にならないために



水分をとる



塩分をとる



帽子をかぶる



涼しくする



ときどき木陰などで休む

覚えておこう 脱水症 チェック

手の甲の皮膚をつまんでみる

爪をぐっと指で押ししてみる

どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック	
透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！

夏バテする3つの理由

① 自律神経の乱れ

自律神経とは、体温、呼吸の調整をしたり、心臓を動かしたりしてくれる神経のことです。温度差の大きい室外と室内を行き来すると、体温調節がうまくできず体が混乱して、自律神経のバランスをくずしてしまいます。

② 水分不足

汗をかくことで、水分やミネラルが体の外に流れ出て不足します。すると血液中の水分も減り、血液の循環が悪くなり内臓や脳に負担がかかります。

③ 消化機能の低下（胃や腸が弱ること）

冷たいものをとると、胃腸が冷えて消化機能が弱り、下痢や胃もたれが起こります。また、胃腸の不調がさらに食欲を減退させて栄養不足を招き、夏バテになります。

◎夏バテを防ぐためのポイント◎

① 生活リズムを整える

毎日同じ時間に起きるように心掛けましょう。



② 体を冷やしすぎない

エアコンの温度にも注意をしましょう。



③ 入浴時は湯船につかる

疲れが取れて、よく眠れます。



④ 睡眠をしっかり取る

その日の疲れはその日のうちに取ります。

⑤ 適度な運動を心がける

体が適度に疲れていると、眠りやすくなります。自律神経も整えてくれます。

⑥ 栄養バランスのよい食事

朝ごはんもしっかりとり、1日3食を心掛けましょう。



⑦ こまめに水分補給する

水分が不足するとバテやすくなります。喉の渇きを感じる前に水分をとりましょう。