

近年、最高気温が30℃以上の真夏日や、35℃以上の猛暑日が増え、ゲリラ豪雨なども起こり、 過ごしにくい日が梦くなっています。

体調を調節するだけでも体力を消耗してしまいますので、 無理をせずに、過ごすことが大切です。



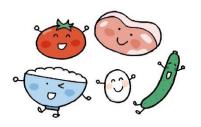


## 夏ばて予防のポイント

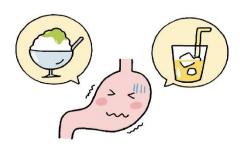
こまめに水分補給を!



普段の水分補給は水か麦茶を、 大量に洋をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。 バランスのよい食事!



冷たいもののとりすぎ注意!



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。 常温のものや温かいものもとりましょう。



