

にこにこ通信

8月 号



夏バテとは？

夏バテは、体に『**疲れ**』と『**だるさ**』を感じ、それにもない『**集中力が低下**』することが主な症状とされています。

また、夏場に冷たいものをくちにすぎることによって起きる『**胃もたれ**』『**食欲不振**』も夏バテの症状です。

☀ 夏の暑さが原因！

＊気温が高くなると体は体温を一定に保とうと汗をかきます。汗が蒸発すると体のエネルギーを奪って体が疲労します。

＊熟睡できなかつたり、冷房による温度差で自律神経が乱れると汗をかきづらくなり体温調節機能が衰えます。

☀ 暑さに負けない体づくりをしましょう！

＊夏バテ防止を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。

＊適度な運動を行い、適度な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

『水分を』『塩分を』 こまめにとる

『睡眠を』『丈夫な体』 快適に保とう

