

# にこにこ通信

7月号

暑い夏に差し掛かりますがどのようにすごされていますか

## 夏バテの症状とは？

- ① カラダが重い・全身の倦怠感
- ② やる気が出ない・無気力
- ③ カラダが熱っぽい・のぼせ
- ④ めまい・たちくらみ
- ⑤ 頭痛
- ⑥ むくみ



夏バテ＝胃腸の弱り

夏バテの主な原因とは？

- ① 睡眠不足(寝苦しい夜が続く)
- ② 室内外の気温差 (自律神経の動きがくずれる)
- ③ 水分・ミネラル不足(汗をかくことで失われる)
- ④ 栄養不足(偏りがちな食事・食欲がなくなる)



**暑さに負けない体づくりをしましょう！**

夏バテ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。