



SGホールディングスグループ
健康保険組合より

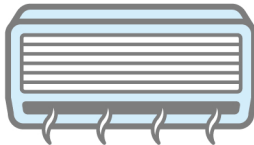
夏の上手な過ごし方 ～夏バテの原因となる「冷房病」を予防しよう～

夏バテの原因には、栄養不足、睡眠不足のほかに「冷房病」があります。これは冷房の効いた空間から、急に暑い屋外に出たりすることで自律神経が乱れて、頭痛、だるさ、疲労感などの症状が起こることです。これを防ぐポイントは次の2つ。栄養と睡眠も十分にとって、夏を上手に過ごしましょう。

1

設定温度は高めに

28℃



室内(車内)温度は28℃(目安は外気温との差が5℃以内)に設定しましょう

2

ぬるめの湯でリラックス



ぬるめのお湯にゆっくり入ると自律神経が回復します

健康(心と体)に関するお問い合わせ ★面談、カウンセリングの予約や、病院案内もしてくれます

SGホールディングスグループ 健康ダイヤル24