

冷え対策

- ・ぬるめのお湯で入浴
- ・冷房の冷気に直接当たらないように、膝下はしっかり保温
- ・室温目安は外気温との差5℃以内に



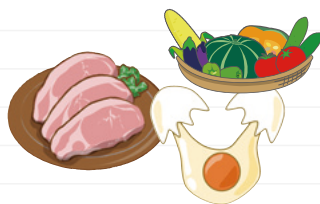
脱水対策

- ・1日1.5リットル以上を目安に積極的に水分補給
- ・たくさん汗をかいたら経口補水液やスポーツドリンクを



食事の工夫

- ・1日3食規則的に（夏こそ朝食！）
- ・冷たい飲み物などは取りすぎない
- ・旬の野菜や肉・魚・大豆・卵などで、ビタミン・ミネラル・タンパク質を摂取！



睡眠の工夫

- ・寝苦しい夜は保冷剤を活用（脇や足の付け根などに）
- ・体内時計を保つため朝日を浴びて決まった時間に起床
- ・睡眠不足には座って15分程度の昼寝を



生活習慣を工夫して しっかり夏バテ対策

夏バテは、暑さによる栄養不足や睡眠不足などが原因です。生活習慣を工夫して、暑い夏を乗り切りましょう。

〔SGホールディングスグループ健康保険組合〕

〔ご相談・お問い合わせ〕

SGホールディングスグループ健康保険組合 京都健康推進室 ☎ 0120-81-6570 東京健康推進室 ☎ 0120-81-3433