

8月度 衛生対策

夏を乗りきる！

夏バテの原因は、冷え（冷房や冷たい飲物）、睡眠不足、栄養や水分の不足などです。予防には、規則正しい生活に加えて、夏バテの原因をつくらないことが大切です。



①冷房の効いた室内では、上着やひざ掛けを利用

②室温と外気温の差を減らす（目安5℃以内）

【冷え】
冷やさない



③温かい飲み物で胃の働きを助ける



①寝る時、保冷剤を活用（脇や足の付け根等に使うとクーラーいらず）

②昼寝の活用（座ったまま15分程度）

③ぬるめのお湯に20分程度つかり、体を温めてから眠る

【睡眠】
しっかり睡眠

③規則正しい睡眠（同じ時間に寝て、同じ時間に起きる）



①1日3食規則的に。（夏こそ朝食を食べましょう！）

【栄養】
食事の工夫

③うなぎ、脂身の少ない肉、魚、大豆製品、卵などは、ビタミン・ミネラル・タンパク質が補給できます





②大量の汗をかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液で水分補給！

【水分】
水分補給

<手づくり経口補水液>
・水2000ml
・塩6g
・砂糖80g
・グレープフルーツ1個

①普段からお茶やお水をこまめに飲む

<夏バテに効果的な食欲増進メニュー>



酢豚



カレー



ゴーヤの塩辛炒め



とろろそば

出典：医学博士 曾根正好「暮らしの中の健康管理」労災サポートセンター