

## 夏を元気に乗り切る！



夏は、1年の中で最も体力を消耗し体調をくずしやすい季節です。

- ◎運転職等外勤者・・・暑さに負けないよう、規則正しい生活を。
- ◎内勤者・・・体の冷やし過ぎに注意！運動で、しっかり汗をかいて自律神経の機能を整えておく。

## 夏バテの原因

- ①室内外の温度差
- ②冷たいアイスや飲み物のとりすぎ
- ③食生活の偏り  
(そうめん単品等)
- ④寝苦しさ



自律神経の機能低下・  
胃腸の働きの低下・  
体の冷え・寝不足



頭痛・肩こり  
食欲不振  
疲れやすい

## 夏を乗り切るには

- ①バランスの良い食事を1日3食きちんと食べ、抵抗力・免疫力をUP  
夏に旬の野菜や果物、肉や魚などのたんぱく質がおすすめ



- ②体が熱い時は、冷たい飲み物で体を冷やす。  
逆に冷房で体が冷えている時は暖かい飲み物で温める
- ③シャワーですまさず、ぬるめのお風呂にゆっくり入る
- ④熟睡できる環境を整える



問題：ビールは水分補給になる？

答え：×。利尿作用と、アルコール分解で水分が必要になり、むしろ脱水状態になります。ビールと同量以上の水分をしっかりとってください。

