

夏バテ対策

夏バテって？

夏バテは、体に「疲れ」と「だるさ」を感じ、それにもない「集中力が低下」することが主な症状とされています。また、夏場に冷たいものを口にしすぎることで起こる「胃もたれ」や「食欲不振」も夏バテの症状です。

夏の暑さが原因！

- 気温が高くなると、体は体温を一定に保とうと汗をかきます。汗が蒸発すると、体のエネルギーを奪って、体が疲労します。
- 熟睡できなかったり、冷房による温度差で自律神経が乱れると、汗をかきづらくなり、体温調節機能が衰えます。

「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、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

「水分を」
こまめにとろう



「睡眠環境を」
快適に保とう


夏バテ
予防

「塩分を」
程よく摂ろう

「丈夫な体を」
つくろう