

雨や曇りの多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青がいっぱいに広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手」という人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けず、夏にしかできないことにチャレンジしてください。

暑さに負けるな!  
夏バテ知らずさん  
まめぎして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



## ざぶーん 夏も湯船に浸ろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に  
10~15分ほど  
浸かるのが◎

### 疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出されると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



### よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



健康診断で心配なところが見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

## 熱中症に注意しましょう



## 熱中症かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など涼しい場所へ



首のまわり、わきの下、足の付け根を冷やす



経口補水液などで水分補給



## 覚えておこう 水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に

のどが渇く前に



朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯プラス

## 熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい  
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など



たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など

こんなときは救急車!

自分で水が飲めない  
受け答えがおかしい

悪化すると命にかかわることも。すぐに対処しましょう。