



暑い夏を元気に過ごそう

梅雨あけはしていない
けれども暑いですね



あなたはどうか？

夏ばてチェック

夏ばてしやすい
生活を送っていないか、チェックを
してみましょう。

夜ふかしを
している



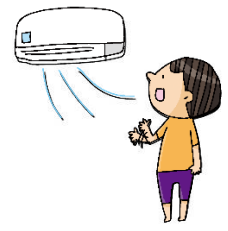
食事をとらない
ことがある



冷たい飲み物を
よく飲んでる



クーラーをずっ
とつけている



室内にいて体を
動かしていない



4～5個の人

夏ばてになる生活習慣
です。規則正しい生活を
送って、今の生活からぬ
け出しましょう。

1～3個の人

このまま今の生活を続け
てしまうと、夏ばてになっ
てしまいます。よい生活
習慣を身につけましょう。

0個の人

夏ばての心配はありません。
今の生活を続けて、暑
い夏を乗りこえましょう。

ぜひ、やってみてね

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

熱中症予防には「こまめに水分をとること」や「外では涼しいところで休む」などいろいろありますが、「**手のひらを冷やすこと**」で体温があがることをふせぐことができます。

手のひらを冷やすときのポイント

- * 氷水を入れた入れものに手のひらを
つけます。難しい場合は保冷剤で冷
やすだけでも OK !
- * 運動する時は運動前や休けい中など
こまめにすると良いですよ。



冷ぼうを使うときは

室内と外の気温差が
大きいと体調をくず
すことがあります。冷
房の設定を温度を低
くしすぎないように
しましょう。



夜も暑すぎるとしっか
り眠ることができな
いので、「おやすみモ
ード」などを利用して上
手に使いましょう。冷
やし過ぎには注意!

