



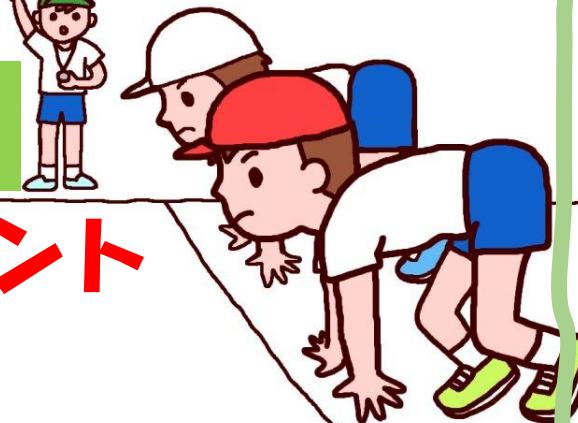
# 2025.6月の健康情報



お役にたてるでしょうか。日本成人病予防協会Hp を参考にしています

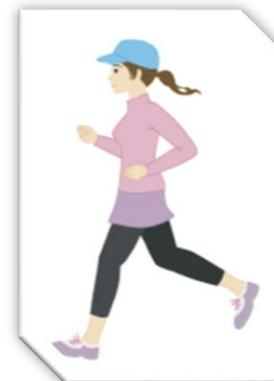
## 熱中症予防準備を始めましょう

### 気温や湿度に体が順応できる4つのポイント



#### ① 適度に汗をかける体づくり

適度に運動をして自然に汗をかく機会を増やす。  
入浴の際は、シャワーで済ませずに湯舟にじっくりと入りましょう。  
体温調整がしやすくなります。



#### ② こまめに水分補給をする

運動中はもちろんのこと、日常的に過ごしている時も、**のどが渇く前に**  
意識して水分を取りましょう。  
一度に大量に飲むよりも少量をこまめに飲むのが大切なポイントです。



#### ③ 湿度の高い日は換気またはエアコンを活用

湿度が高く、蒸し暑い時は、汗をかくことが難しくなるため体温調整もしにくくなります。こまめに換気をしたり、除湿機能やエアコンを活用して、快適に過ごしやすいように工夫しましょう。



#### ④ 栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠

食事を3食しっかりと摂る。口あたりがいいからと、冷たいものばかり食べたり飲んだりしないように！！  
さらに、寝る前はタブレットやスマホなどの使用は控えるようにすると、睡眠の質がよくなります。

