



夏バテ防止のポイント

夏バテとは??

体が暑さに順応できず、
様々な不調が現れた状態
を言います

だるい、疲れやすい

食欲がない

頭痛、めまい

疲れがとれない

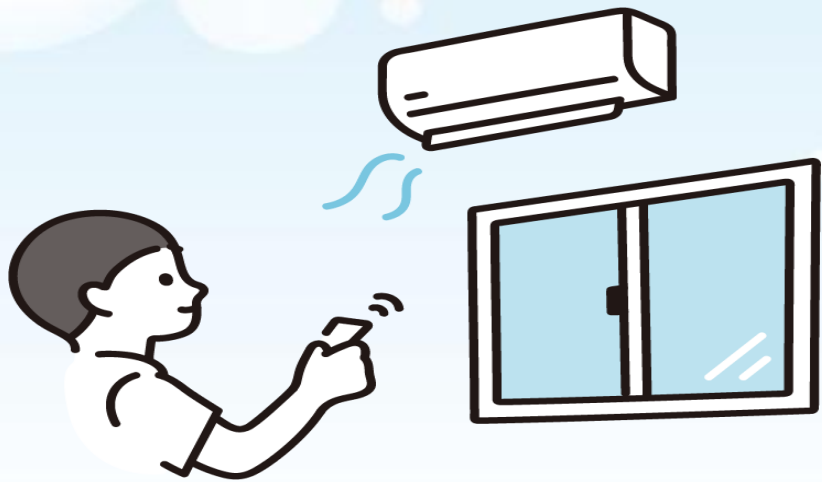
便秘、下痢

予防ポイント① 睡眠をしっかり取る！

睡眠不足だと疲れが取れず、
体の様々な機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、
毎日決まった時間に起きて
朝日を浴びましょう。



予防ポイント② エアコンで部屋を 冷やしすぎない！



屋外と温度差が大きいと
部屋と屋外を行き来した時に
自律神経が乱れ、体の不調に
つながります。
エアコンの温度は下げすぎない
ようにしましょう

予防ポイント③ 栄養のバランスの 良い食事をとる！

冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。
また、そうめんなど口当たりの良い物
ばかりだと栄養不足に。
タンパク質やビタミン・ミネラルを
積極的に取りましょう。



予防ポイント④ 軽い運動で汗を流す！



涼しい部屋でゴロゴロ
してばかりだと、
汗をかくことが少なくなり
体温調節機能が弱まって
暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し
体温調節できる体を作しましょう。