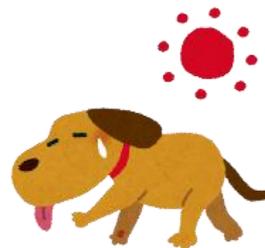


ベネッセビジネスメイト  
あんぜんえいせいいつうしん  
安全衛生通信ねん がつごう  
2024年7月号なつ よぼう たいさく  
夏バテの予防と対策

7月～8月は紫外線が強く暑さのため冷房の効いた涼しい部屋で過ごしたり、冷たい物を摂取しがちになる事で『自律神経』が乱れ、脳の疲れ、身体のだるさ、食欲がなくなるなどといった症状が出る事があります。

食欲がない時こそ気を付けて！



食べる元気がないからといって何も食べない、少量で済ませるといったことを続けていると身体は回復することなく、どんどん疲れていきます。

どうしても食欲がない時には、まずコレを食べてみよう！

ウナギ・カツオのたたき・かまぼこ等の練り物・子持ちカレー・山芋  
豚肉・レバー・梅干し・豆類・ネギ・スパゲッティー等の炭水化物

その他にも元気になるための食材がたくさんあります。



～飲み物にも一工夫～

スポーツドリンク・野菜ジュース・フルーツジュースなど

汗をかいた分しっかりと水分やミネラルを補給することも

夏バテ対策・熱中症対策にもつながります。

他にも飲む点滴と言われている甘酒などもおすすめです。



# きおん へんか き つ 気温の変化にも気を付けて



あつ せんふうき しか かぜ つか かた  
暑くなり扇風機やエアコンがかかせなくなってきましたが、直に風が当たる使い方や  
れいぼう おんど さ しつおん がいきおん さ おお からだ ふたん  
冷房の温度を下げすぎると、室温と外気温の差が大きくなり、身体の負担になったり  
こうおんたしつ かんきょう げんいん ふたん すず としき き つ  
高温多湿の環境でしんどくなる原因になるので、普段から涼む時に気を付けましょう。  
(エアコン利用時に環境省の推奨しているのは室内温度28℃です。)

## しょうじょう で こんな症状が出たらどうする？

Q のど かわ あたま いた た くら  
喉が渇く・頭が痛い・立ち眩み

A すいぶんほきゅう すず ところ すこ やす  
こまめな水分補給・涼しい所で少し休む

Q あつ あせ で どうき いきぎ  
暑いのに汗が出なくなった・動悸・息切れ

A すず ところ いどう あんせい やす びょういん じゅしん  
すぐに涼しい所へ移動して安静に休む、もしくは病院を受診

※その他にも睡眠不足・食欲不振・胃腸の不調など

しょうじょう なが つつ ばあい びょういん じゅしん すず  
症状が長く続く場合にも病院を受診することをお勧めします。



## にちじょう で き たいさく ～日常で出来る対策～

入浴 お風呂はシャワーだけで済まらずに、疲れた時こそお湯に浸かり  
30分～1時間ほどで熱すぎない、ぬるいくらいの温度が目安です。

運動 ウォーキング・ジョギング・その他、軽い運動などの

ゆうさんそうどう おこな こと あつ ま たいりよくづく  
有酸素運動を行う事による暑さに負けない体力作りもおススメ！

ちきゅうおんだんか ねんねんきおん しょうじょう す  
地球温暖化で年々気温が上昇し、過ごしにくくなっていますが、  
まずは自分の身の回りで出来る事を実践して、みんなで暑い夏を元氣  
のき か  
に乗り切りましょう。 クリーンサービス課 S

