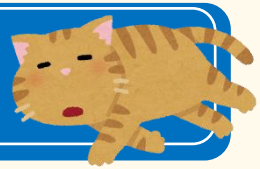
夏バテ



健康づくり
応援 News
2024

2024/08/01

今年の夏は**例年より暑い**と予想されています。

暑さによって体力が消耗したり、睡眠がうまくとれない、冷房の効きすぎなどで

自律神経が乱れてしまい、夏～秋にかけて様々な不調が出やすくなります。

夏を元気に乗り越えるためには、熱中症対策をしつつ、

生活のなかで**身体を冷やしすぎない**工夫や、**規則正しい生活を送る**ことが必要です。

特に毎年夏バテになる方は、添付資料を参考に生活習慣を振り返ってみてください！

添付ファイル

- 夏の過ごし方で決まる秋の体調の良し悪し！「夏バテ」