

酷暑の熱中症対策

梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。今年も信じられないような暑い日が続きます。そこで今月は猛暑を乗り切るための具体的な行動をご案内します。



ポータブル扇風機や首元を冷やす冷却グッズ等を活用しましょう



「汗がかける身体」にすることが大切です。シャワーだけでなく湯舟につかりましょう



外出時に塩タブレット等を口にしましょう
甘い飲物は喉が渇きやすくなるので控えめに



冷感素材の寝具を使いましょう
Tシャツよりも夏用パジャマが安眠できます

自分や家族を守るために、日常生活にぜひ取り入れてみましょう！

夏季休暇の過ごし方

8月は多くの方が夏季休暇をとります。長期休暇で普段の生活リズムを大きく崩すと、休み明けの仕事がつらくなります。羽目を外さない過ごし方と車でお出かけする場合の注意点をまとめました。

夕方以降は強い光を浴びない様にしよう

平日と同じ時間に起床&就寝しよう

休日も朝食はしっかりいただく

車内の日差し対策をきちんとしよう



おやすみの1時間前からはスマホやゲームは控えましょう
光は眠気を妨げます



平日と同じ時間で寝不足を感じる場合は12:00~15:00でお昼寝をしましょう



朝食を食べることで体内時計がリセットされるため、ぼんやりせず1日が過ごせます



フロントガラスはもとより全ての窓にサンシェードを設置しましょう

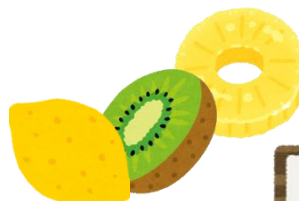
暑さに負けない身体づくりをしよう

暑いとついついカンタンな食事や栄養ドリンクですませていますか？この季節に積極的に食べて欲しいものをピックアップしました。

豚しゃぶ・生姜焼き・枝豆・梅干し・海藻サラダ・納豆

アーモンド・落花生(ピーナッツ)

パイナップル・レモン・キウイ



何を食べるかで迷ったら、上記のものを意識的にとりましょう！冷たい飲み物やアイスクリームばかり食べないようにすることがポイントです。夏バテ対策を十分にして、夏を楽しみましょう！

来月の行事
 夏季衛生管理強化月間
 食品衛生月間
 防災週間(8/30~9/5)