

## 夏季休暇の過ごし方

8月は夏季休暇をとられる方も、多いのではないのでしょうか。体調を崩すと辛い連休となるばかりか、連休明けの仕事にも影響が出てしまいます。お休み中であっても、以下のポイントに意識をして、健やかに過ごしましょう。

### いつも通りの起床



連休中も普段と同じ時間に寝起きするようにしましょう  
睡眠不足を感じるときは15分程度の仮眠で、頭もスッキリしますよ

### 時間に余裕をもつ



せっかくの休みだからといって予定を詰め込んでいませんか  
焦りは事故など思わぬハプニングにつながります

### 移動前に確認する



都道府県をまたいで移動するときは自治体が出す情報を確認しましょう  
突然、施設の利用制限や行事が中止になることがあります

### 毎日健康チェック



体温を毎日チェックすることで異変に気が付きやすくなります  
治療が早いと、治るのも早くなりますよ

## 酷暑の熱中症対策

梅雨も明け、いよいよ本格的な夏をむかえます。多くの人が暑さに慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。繰り返し言われていることですが、毎年平気だったからと他人事に思わず、自分事として取り組みましょう。

### 入浴前に水分補給



入浴前にコップ1杯の水を飲んで、2日に1度は湯舟に入りましょう  
お酒は控え、いつでも飲めるように水分を枕元に置きましょう

### 冷却グッズの活用



冷却シートや携帯扇風機で首元やわきの下、手のひらを冷やしましょう  
冷たい飲み物を手に持つだけでも体を冷やしてくれますよ

### 体を休めましょう



熱中症の症状は人それぞれです  
自分は若いから大丈夫などと決めつけず普段と違う変化があれば涼しい場所で休みましょう

### 直射日光を避ける



酷暑の予報、熱中症警戒レベルが高い日の外出はできるだけ控えましょう  
出かけるときに日傘をさすと直射日光を避けられますよ

## 暑い季節に気をつけたい病気

暑い夏は、熱中症だけでなく、血管が詰まって起こる脳梗塞や心筋梗塞が、多く発症しています。重い病気にならなくても、生活を見直すことで、快適で健やかに過ごすことができます。注意点をまとめました。積極的に取り入れましょう。

### 水分補給には水を



コーヒーやお茶は、ひと休みに楽しむようにして水分補給には水を飲みましょう  
脱水を防いで血液中の水分を保つことができます

### バランスの良い食事



塩分や脂肪の多い食事は避けましょう  
ごはんなどの主食、魚や肉などの主菜、野菜や海藻などの副菜でバランスのよい食事になりますよ

### 禁煙に挑戦



禁煙に取り組みましょう  
血液循環が改善されるだけでなく質の良い睡眠がとれるようになりますよ  
ご飯も美味しくいただけます

### ストレス発散



軽く息が上がる程度に体をしたり美術にふれたり自分に合ったストレス解消法を見つけましょう  
リラックスで血管収縮や血圧上昇を抑えられます

来月の行事 ①健康増進普及月間 ②秋の交通安全運動