



# 夏バテが起こるのはこれから！体調管理に気を付けて！

9月21日～30日は

## 秋の全国交通安全運動

の期間です



よろしく  
お願いします

### 重点項目

○ 歩行者の安全な道路横断方法の  
実践と、反射材用品や明るい色の  
衣服の着用を促進すること



○ ながらスマホや飲酒運転の根絶、  
夕暮れ時の早めのライト点灯や  
ハイビームの活用を促進すること



○ 自転車・電動キックボード等の交通  
ルール理解・遵守の徹底ヘルメット  
の着用を促進すること



今秋は例年よりも暑い予報  
9月も**熱中症**に引き続き注意！

眠りの質を高めよう！  
眠りで大切なのは量より**「質」**

### <脱水のサイン>

- ・唇や皮膚が乾燥している
- ・尿量が少ない、尿の色が濃い
- ・汗が大量に出る、もしくは暑いのに汗が出ない
- ・頭がぼーっとしたり、めまいや立ちくらみが生じる



### <効果的な水分補給>

- ・「のどが渴く前に飲む」を習慣化
- ・水分補給の目安は「1日1.2L+α」
- ・汗をかいたら「塩分」も補給



### ○眠りの質を高める生活習慣のポイント



定時の  
起床/睡眠

朝の光を浴びて  
体内時計を  
リセット

軽い有酸素運動  
で寝つきUP

入浴は寝る直前  
は避け、ぬるめ  
のお湯にゆっくりと

就寝1H前からの  
PC・スマホ禁止

### ○眠りの質を高める食習慣のポイント



朝食をとる

夜食の禁止

カフェイン摂取は  
就寝3時間前まで

寝酒の禁止