

水分をこまめにとる



のどが渇く前に、こまめに水分を摂りましょう。
特に起床時や就寝前、入浴後はのどが渇いていなくても水分を摂って脱水を防ぐことが大切です。



多量に汗をかいたら、水分だけでなく塩分も摂取

水や麦茶1リットルあたり梅干し1個分の塩分(1.5-2g)をあわせて摂りましょう。スポーツ選手や夏の屋外作業をする方以外は通常の水でOK。スポーツドリンクは1日1本までにし、水で1/2に薄めるなどして摂りすぎに注意しましょう。



熱中症対策

熱中症は暑い環境にいることで体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整ができなくなる病気です。

特に**日差しが強く**照り返しがある、気温が**28℃以上**、湿度が**70%以上**、**風がない**ときには注意が必要です。



3食摂る



食事を抜くと水分や塩分も摂る機会を失ってしまうため、欠食しないようにし、特に朝食は抜かないようにしましょう。



屋外作業をするときの注意

十分な休憩をとり、のどが渇いていなくても1時間500ml~1ℓの水分をとりましょう。帽子をかぶり、空調服も活用しましょう。体調がすぐれないときには作業を見合わせることも必要です。



熱中症の予防には「暑さ指数(WBGT)」が役立ちます。

環境省の熱中症予防情報サイト(<https://www.wbgt.env.go.jp>)もご参考ください。



朝ごはんを 食べよう！

朝食をスキップしていませんか？夏は気温や湿度の高さが原因で消耗し、様々な不調が起きやすくなります。朝食は1日の大事な活力であるとともに、夏の体調不良の予防をはじめ、健康上のメリットがたくさんあります。朝食をしっかりとって夏を元気に乗り切っていきましょう！

朝食のメリット

熱中症の予防

朝は、寝ている間に汗をかいて脱水状態になっていることもあります。水分・塩分も一緒にとれる朝食は、朝、自宅でする熱中症対策となります。



質の良い睡眠

朝食をとることで体内時計がリセットされ、生活リズムが整いやすくなります。良質な睡眠の確保にもつながり、睡眠不足が改善され、熱中症や夏バテ予防にもなります。



1日を活力的に

朝食は必要な栄養素を摂取できる大事な一食です。1日の活力源となり、集中力もUPできるだけでなく、長い目で見た心身の健康づくりにもなります。



実践してみよう！

朝食を食べる習慣がない人は、まずは簡単なものからスタートしてみよう！

“朝はおなかが空いていない”という人は夕食を控えめにしてみよう。夕食の一部を朝食にまわすのもお勧めです。

朝食 初級編



慣れてきたらバランスの良い朝食を意識してみましょう

パンやおにぎり等、主食のみをとっている人は、肉や魚、卵、大豆、乳製品でたんぱく質をプラスしてみましょう。納豆ごはんやチーズトーストなど少しの工夫でバランスがアップします。更に旬の野菜や果物をプラスできれば、栄養価が豊富で夏バテ予防にも効果的です。

例：オクラやモロヘイヤをのせた納豆とろろごはん、トマト、きゅうり、ゴーヤなど

朝食 バランスアップ編

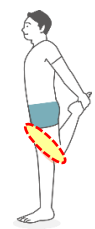


手軽にできる運動

(ストレッチ)

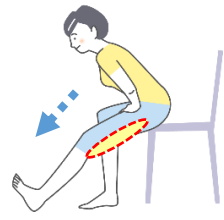
夏は気温も湿度も高く、外での運動が辛い季節です。
「暑くて外に出る気持ちにならない…」
「夏は運動不足になりがち…」そんな方も多いのではないのでしょうか。
そのような時は、夏でも無理なく続けられ、室内で手軽にできる運動がおすすめです。ストレッチには筋肉疲労の改善や、心身リラックス効果もあります。

◆太もも前側ストレッチ



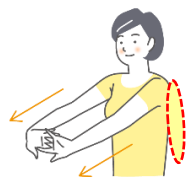
- ・片方の脚を後ろに曲げる
- ・手で足首をもち、徐々に上体を後ろに倒していく
- ・左右行う

◆太もも後側ストレッチ 意識する部分



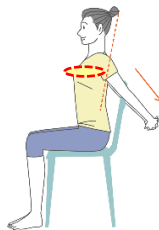
- ・片方の脚を前に伸ばす
- ・顔を正面に向けたまま上体を前に倒す
- ・背筋を伸ばしながら左右行う

◆背中ストレッチ



- ・手を組み、腕を前方へ伸ばす
- ・腕の中に大きなボールを抱えるようにする
- ・おへそを見るようにして行う

◆胸のストレッチ



- ・手を後ろで組み、胸を張る
- ・左右の肩甲骨を背骨の方へ寄せることを意識する



*関節などを痛めている時は行わず、無理をしないように気を付けましょう