

高山産業健康新聞(号外)

令和5年8月

～ 夏バテ対策 ～

お盆を過ぎても暑い日が続いています。
体調を維持し、元気に過ごすために次のことを実践しましょう。

1 冷房温度を下げ過ぎない

冷房の効いた室内と蒸し暑い外を往復すると、身体の温度調節機能がうまく働かなくなるので、室内外の温度差は5度以内にする。

直接身体を冷やさないよう、冷房の風向きに気を付けましょう。

2 上着を活用する

冷房で体を冷やさないよう、上着を脱ぎ着して調節しましょう。

3 除湿、扇風機をうまく使う

温度が低いと涼しく快適に過ごせます。風があると体表から熱が奪われ涼しくなるので、扇風機、サーキュレーターを併用しましょう。

4 冷たい飲み物をがぶ飲みしない

冷たい飲み物を取り過ぎると消化機能の低下を招きます。

5 上手に汗をかく

暑いからといって体を動かさないとうまく汗をかけなくなります。

エレベーターを使わず階段を使うなど適度の運動をしましょう。