

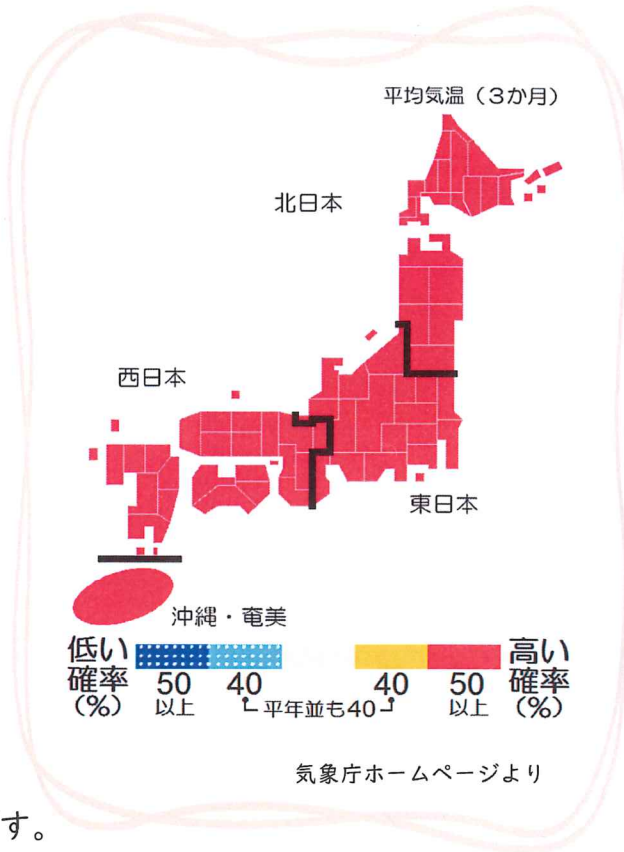


春はどこ…

今年も向こう3か月（4～6月）は、
暖かい空気に覆われやすく気温が高くなる予報です。



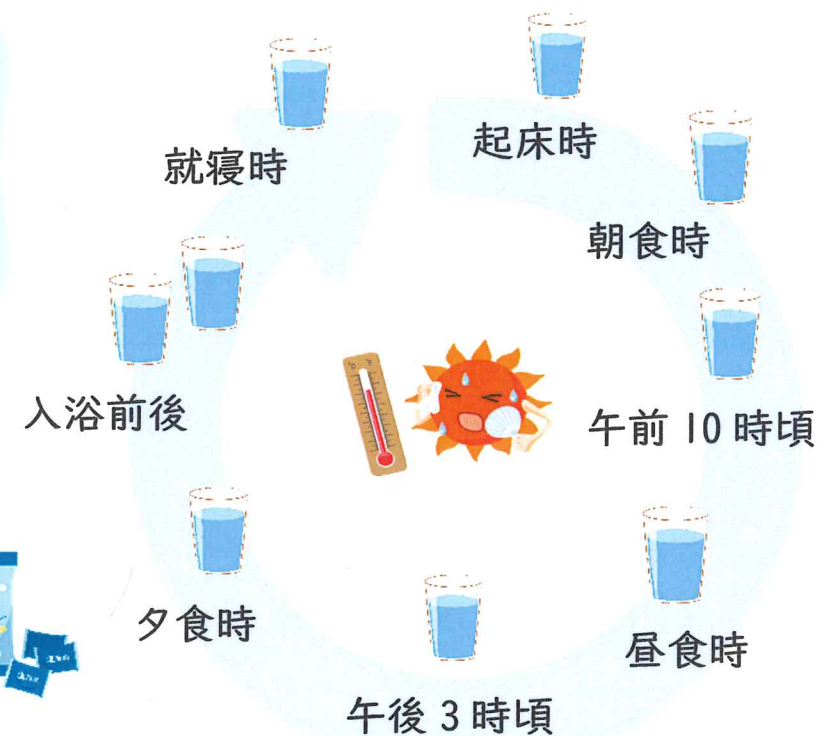
暑さに体が慣れないまま、汗ばむ季節に突入
気温の上昇とともに心配になるのが「**熱中症**」。
大切なのは、今から暑さに体を慣らすこと（暑熱順化）です。



こまめな水分補給と適度な塩分補給

室内でも！外でも！喉が渇いていなくても！こまめな水分補給を心がけましょう！

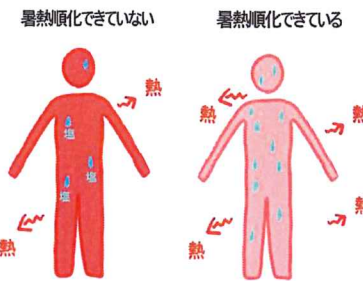
水分は
1日 1.2L が目安
※コップ1杯：150～200ml



汗をかくと、水分と一緒に塩分も失われます
だから、水分と一緒に適度な塩分補給も必要なのです。

「暑熱順化」は大切

熱中症の主な原因は、体に熱がこもること。
うまく汗がかけないと、暑さに見合った熱を放散することができません。
体を動かすなど、日頃から暑さに体を慣らしていくことが大切。
数日から2週間程度、続けて慣らしていきましょう！



効果的な対策

無理のないウォーキング

頻度目安：週5回



湯船に浸かる（10分程度）

頻度目安：2日1回



ストレッチ等の軽い運動

頻度目安：週5回～毎日



睡眠で体を整えよう

季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、春特有の寒暖差や花粉等の影響により、
睡眠の質も低下しがちです。より良い睡眠のために、1日に過ごし方を見直しましょう！



太陽の光で、体内時計をリセット！

天候が悪くてもカーテンを開けて、部屋を明るくしましょう！

朝食はしっかり噛んで、バランス良く！

しっかり噛むと、脳と体がすっきり！
そして、「朝のタンパク質」は天然の入眠剤
昔ながらの朝ごはんがポイント！



寝る前は明かりを落としてリラックス…

明るい光は、脳を覚醒させます。
寝る1時間前は、テレビやスマホの明るい光は減らしましょう。
そして、眠たくなってから寝床に行くようにしましょう。

