

板橋区 志村坂上おとしより相談センターだより

監修：板橋区立おとしより保健福祉センター- 電話 5970-1111

発行：志村坂上おとしより相談センター- 電話 3967-2131



今年はまだ暑い



夏バテに注意しましょう

夏場の体調不良は熱中症だけではありません。一般的に、夏場に感じる体調不良のことを「夏バテ」と総称していますが、最近では、9月に入ってからの夏バテが多くなっています。

「何となくだるい。食欲がない」など、熱中症ほど緊急性はありませんが、熱中症に気をとられて、いつのまにか夏バテにならないよう気をつけましょう。

対策1：運 動

- 汗をかくことで体温調整機能が改善されるので、適度な運動をしましょう。



対策2：食 事

- 冷たいものの摂りすぎに注意。
- 食欲低下による栄養不足や汗で失われたミネラル等を少量でもバランス良く摂りましょう。

対策3：睡 眠

- 睡眠不足にならないように、規則正しいリズムを保つようにしましょう。
- 暑い夜は、適宜エアコンを使いましょう。