



2025 年

保健便り

7 月号



夏を元気に過ごそう

夏は暑さのため、疲れやすく、食欲が落ちたり、寝不足になったり、その結果、疲労が蓄積して体調不良に繋がります。暑い夏を元気に過ごすためのポイントを知り、この夏を元気に過ごしましょう。

1, 生活リズムを整える

- ① 早寝早起きなど規則正しい生活を心掛けましょう
- ② 休日でも普段より 1 時間程度遅い時間には起床しましょう
- ③ 寝不足の場合、昼寝は日中の早い時間に 15 分～1 時間までにしましょう

2, こまめな水分補給

- ① 喉が渴いていなくても、1～2 時間おきに水分補給をしましょう
- ② 汗をたくさんかいた場合は、水分と一緒に塩分を補給しましょう

3, 栄養バランスの整った食事を心掛ける

疲労回復に効果的なビタミン B1 やビタミン C、ミネラル、筋肉や体を作るためのタンパク質をバランスよく摂りましょう。具体的には、豚肉、うなぎ、大豆製品、旬の夏野菜、海藻、魚介類などを積極的に取り入れましょう。

4, 涼しく過ごす工夫を

- ① 冷房は室内外の温度差が少ないように、設定温度は 28℃を目安にしましょう
- ② 湿度が高い場合は、冷房の除湿機能や除湿器も活用しましょう
- ③ 遮光カーテンやすだれを利用し直射日光を遮りましょう
- ④ 外出は出来れば日中の暑い時間を避けましょう
- ⑤ 屋外では日傘や帽子を使いましょう
- ⑥ 吸湿性や速乾性のある通気性のよい服を着ましょう
- ⑦ 保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やしましょう



5, 適度な運動

- ① 無理のない範囲で、汗をかく程度の運動を週に合計 60 分以上行いましょう
- ② 運動は、涼しい場所や時間帯(早朝、夕方など)に行いましょう
- ③ 運動の前後や間もこまめに水分補給しましょう

6, 疲労回復

- ① 質の良い睡眠のために、寝室の温度や湿度を適切に保ちましょう
- ② 入浴はぬるめのお湯で全身浴すると疲れがとれるのでお勧めです
- ③ 睡眠不足や疲労が蓄積しないよう、休憩や休息をとりましょう

7, 夏の感染症に注意

夏に多い感染症は咽頭結膜熱、手足口病、ヘルパンギーナ、マイコプラズマなどがあります。手洗いやうがいなど基本的な感染予防対策が有効です。感染を疑う場合には、早めに病院を受診しましょう。