



熱中症対策& 快適快眠快食週間

熱中症にならないための基本

○体調を整えよう

体調の優れない（寝不足・風邪気味など）は、暑い日中の外出・運動は控えるようにしましょう。

○服装に気をつけよう

通気性の良い服を着て、外出時にはきちんと帽子をかぶりましょう。



○こまめに水分補給をしよう

「のどが渴いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分を失っています。定期的に水分の補給を！※スポーツドリンクがおすすめです！

快眠快食のススメ

○「快眠」とは心地よい眠りの事！寝不足は体によくありません。



←ストレッチ

音楽を聴く→



アロマ→

←足湯



※例を参考に、あなたに合った方法で、心身をしっかりと休め、健康な日々を送りましょう！

○「快食」とはバランス良く食べる事！目指せ！「1日30種類」

（5大栄養素を基本軸に…）



- ・たんぱく質：体をつくる
- ・脂質：エネルギーになる
- ・炭水化物(糖質)：エネルギーになる
- ・ミネラル：骨や歯などをつくる
- ・ビタミン：体の調子を整える
- ・水と食物繊維は5大栄養素には含まないが大切

★「6月28日～7月5日」の1週間は、熱中症予防のためにも快適快眠快食を心がけましょう！（須磨体育館では資料配布中。興味をお持ちの方は、お気軽に受付まで。）