



健康みちしるべ

夏の疲れを解消しましょ

金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

暑い日々が続く、体調不良を感じている人はいませんか？

- ・身体がだるい
 - ・疲れやすい
 - ・集中力が低下する
 - ・食欲不振
 - ・下痢
 - ・頭痛
- などの症状は出ていませんか？
寝込んだりするほどの大きな症状はないが「何となくだるい」等、体調不良を感じている人は多いのではないのでしょうか。この時期、夏の疲れがたまっていたり、季節の変わり目に身体が適応できなくなることで、種々の体調不良を引き起こしやすくなります。

●夏の疲れの原因

- ・発汗により体内の水分やミネラルが不足する
- ・食生活の乱れにより消化機能が低下する
- ・冷房により身体が冷える
- ・睡眠不足

体調不良を自覚しやすいこの時期、自分の生活習慣を見直してみよう。

●規則正しい食事を摂りましょう

夏場は冷たい物をたくさん食べたり飲んだり胃腸への負担が大きくなる食事をしている人が多くなります。食事の基本は1日3食、規則正しく、バランス良く。
胃腸への負担を軽減させるためにもよく噛んで食べましょう。

●適度な運動

涼しい時間帯を選んでウォーキングや軽い運動をしましょう。運動をする時は水分補給が大事です。

●入浴

暑い日はシャワーのみという方もいると思いますが、少しぬるめのお湯にゆっくりつかる事は、身体の回復を助けてくれるだけでなく、副交感神経が活発になりリラックスでき、快適な睡眠をとるにも効果的です。

●睡眠

初秋は季節の変わり目で自律神経

乳幼児を子育て中のみなさんへ 子育て支援センターだより

開設日	
子育て 悩み事相談	月曜日 (要予約) ◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
ほっとルーム& 子育て相談	火曜日 ~木曜日
あそびの ひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30~11:30 ②13:30~15:00です。
「たまたまこ」 さんの絵本の 読み聞かせ	0~1歳半 奇数月の第1金曜日(午前中のみ) 1歳半~就学前 偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこ ひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30~11:00
ベビーマッ サージ講習 (無料)	母と子の健康づくり運動協議会有田支部が実施してくれるベビーマッサージのお誘い ◆内容…ベビーマッサージ 講師 内閣府認証ロイヤルセラピスト協会 赤ちゃん学会 指定スクール代表 峯瀬桂子 ◆日時…9月26日(木)・10月8日(火) 午前10:00~11:30 ◆場所…子育て支援センター ◆対象…生後2ヶ月くらいから1歳くらいまでの 赤ちゃんとママ ◆定員…各20名(要申込) ※子育て支援センターへ申し込んでください。

9月26日、10月8日のほっとルームはベビーマッサージのためお休みします。

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)

☎090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

が乱れやすくなり、十分な睡眠がとりにくいという人も多くなります。夜はゆっくりお風呂に入ったりリラックスし早めに就寝しましょう。また、規則正しく、早く起きて朝日をあびることで、夜眠りにつきやすくなります。

●冷房

9月になっても、冷房を使用する事が多いと思いますが、冷房の効いた室内にいる事が多い人は、体内が冷えてしまい、身体の働きが低下してしまいます。一般的には外気との

温度差は5度以内が望ましいと言われています。直接冷気に当たらないようにしたり、上着や膝掛けなどを使い、身体を冷やさないようにしましょう。
まだまだ暑い日が続きますが、夏の疲れを解消し、健康的な生活を送りましょう。

