

ほげんだより



● 食欲が低下している時は、お腹を温める半身浴でもOK

● 入浴前に水分補給!!
● 38℃40度のぬるま湯にゆっくりつかる(15~20分)

オススメの入浴方法

● ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる。
● クーラーや冷たい食べ物も原因の夏へ冷え性などにも◎

どうしてお風呂がいいの?

暑さのせいでは体がだるい、疲れがとれないという人は、いませんか? 「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

夏の疲れに食事・睡眠もつひとは?



「う」のつく食べ物で暑気払い

夏の土用の丑の日といえは?

うなぎはもちろん他にも「う」のつく物を食べると、元気に夏を過ごせると言われています。

うなぎ

タニパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く夏バテ防止にも。

うどん

消化しやすく、胃腸に優しい。食欲が落ちている時などにもおちあめ。

うめ干し

疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分の補給にも◎



これらの食材を取り入れて元気な毎日を!

ペットボトルの飲み残しは...

ゴクッゴクッ... ふう~

残った分は明日飲もう

ストップ!! そのペットボトルの中、細菌だらけですー

私たちの口の中には1000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌が中へ流れ込み、どんどん増殖します。

また鼻の下にいる「黄色ブドウ球菌」

が「ペットボトルの中に入って増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。」



ペットボトルの水を飲むときは

- 2~3時間で飲み切る。保管するとき必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

暑い夏を快適に!! どっちが涼しい?

白い服 vs 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックする

のは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり vs 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル vs 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



暑い日のお出掛けの参考に!