

～ほけんだより～

令和2年7月号



脱水

熱中症



寒暖差疲労

自律神経の乱れ

春夏秋冬、季節の移り変わりは、体内にも影響を及ぼします。

春の強い風の影響を受けやすいのは 肝臓

夏の暑さによてダメージを受けやすいのは 心臓

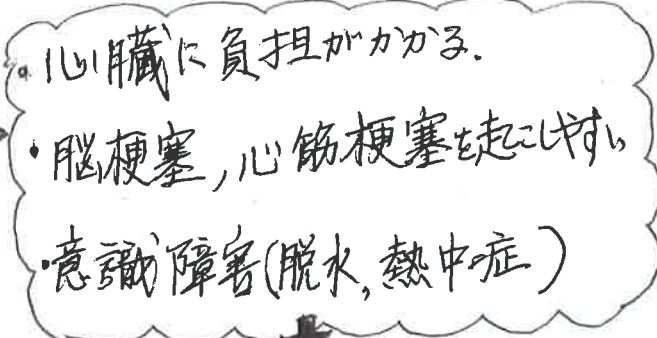
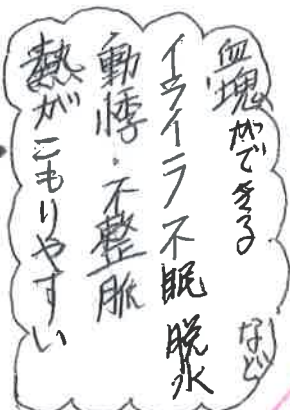
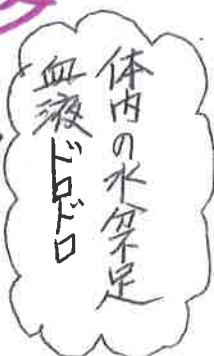
梅雨時の湿気によてダメージを受けやすいのは 脾臓 (消化器)

秋の乾燥した空気によてダメージを受けやすいのは 肺

冬の寒さの影響を受けやすいのは 腎臓

などという言葉があります。

今回は(夏)



- 対策
- こまめに水分補給をする (冷たいものに片寄らない!)
 - 食事をする (朝ごはんをしっかりとる)
 - 良質な睡眠をとる
 - 衣服で温度調節をする
 - ストレス解消をする
 - 毛管運動 (仰向けに倒し、両足をあげ、細かくプラプラ2分間する)

脳H (軸に入る1文字は何でしょうか?)

問1

問2

問3

は	か	す
さ	ご	ふ
ぽ	ふ	や
が	た	—