

自己啓発研修⑧

令和8年8月7日（金曜日）17:30～18:00

夏バテ予防について研修を行いました。

夏バテしやすい人の傾向について話を聞き、その後、夏バテ予防についての動画を視聴しました。



夏バテ予防

- ・生活リズムを整える
- ・冷房で身体を冷やさない
- ・湯船につかる
- ・睡眠をしっかりとる
- ・適度な運動
- ・こまめに水分補給
- ・バランスの良い食事

こんな人は夏バテになりやすい！

- ・夜更かしすることが多い
- ・冷房を低い温度で設定
- ・入浴はシャワーだけで湯船に浸からない
- ・睡眠不足
- ・運動不足
- ・冷たい飲み物が好き
- ・食事の内容が偏りがち

夏バテになりやすい人の項目にほとんど当てはまっていたので少しずつ改善していきたいです 🤔

夏バテになると、熱中症や夏うつになるリスクが高まるそうです。

衣食住を工夫して、生活リズムを整え、夏バテに十分注意して夏を乗り切りましょう。 😊