

ダイバーシティ相談室通信 2015年8月号
夏もゲンキに過ごす方法

暑さで疲労感があり、研究や仕事がスムーズに進まない時期です。日常生活のちょっとした工夫で夏バテを予防して、元気に過ごしましょう。

★夏バテのセルフチェック★ (該当項目をチェック)



- 食欲があまりない
- そうめんなど、あっさりしたものしか食べない
- 冷たいものをよく食べる(飲む)
- 寝苦しくて睡眠不足だ
- ほとんど運動しない
- 1日中、冷房が強い部屋にいる(暑い戸外にいる)
- 最近、カラダがだるい



あなたの結果は？
該当項目が2つ以上あれば、
要注意！！

★夏バテ予防の対策★

1. ぐっすり眠る

暑さによる疲労を回復し、脳を休ませる寝室の環境は「室温 26℃、湿度 50～60%」です。エアコンを活用して、寝る前にはストレッチをしてグッスリ眠りましょう。



3. 軽い運動と入浴を！

冷房が効いた部屋で過ごしたり、暑いからと運動しない夏は、血流が悪くなります。冷房が効いた部屋ではストールや上着を活用し、通勤時のウォーキング、湯船につかる入浴をお勧めします。

2. しっかり食べる

汗をかく前に、水分補給を心がける。
ビタミンB・Cを積極的にとりましょう。

ビタミンB1

豚肉、うなぎ、レバー、枝豆

ビタミンB2

レバー、うなぎ、いわし、納豆、牛乳・乳製品、卵

ビタミンC

果物(みかん、キウイフルーツなど)、
緑黄色野菜(ブロッコリー)、いも

自分のこと、家族のことなど、何でも
気軽に話しに来てくださいね！

《8・9月の相談日：原則、毎週金曜日》

8月：7日、21日、27日(水) 9月：4日、11日、18日、24日(木)

●相談申込(予約制)

京都産業大学 POST を参照してください。

●問合せ先

ダイバーシティ推進室(本館3階) 075-705-3125

