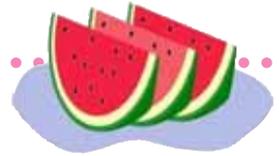




# 保健師だより



## 夏バテをしないために!!

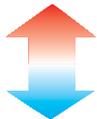
今年も猛暑の日々が続いていますね。食欲がなくなったり夜眠られなくなったりしていませんか？  
まずはあなたの夏バテ度をチェックしてみましょう!!

※下のチェックテストに「YES」「NO」で答え、その欄にある点数を合計しましょう。合計で出た数値があなたの夏バテ度です。

	質 問	YES	NO
1	夏はどうしても食事を作るのが面倒になる	1点	0点
2	このところ、同じようなものを繰り返し食べている	2点	0点
3	食事はあっさりしたものや、のどごしの良いものばかり食べている	3点	0点
4	暑いので、つい火を使わない料理が多くなる	1点	0点
5	夏になってから、どうも食がすすまない	2点	0点
6	のどが渴くので、ジュースや炭酸飲料などを1日に1ℓくらいは飲んでしまう	3点	0点
7	食欲がないときの食事は、すいかやアイスクリームなどで済ませることがある	3点	0点
8	夏バテ防止に焼き肉、うなぎのかば焼き、豚カツなどをよく食べる	2点	0点
9	日中は暑いので動く気がせず、家でダラダラと過ごしている	2点	0点
10	汗をかかないように、水分はできるだけ控えている	2点	0点
11	暑さに弱いので、部屋はガンガンクーラーをきかせている	1点	0点
12	寝苦しいせいか、寝不足の日が続いている	2点	0点
13	夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ鑑賞や読書を楽しんでいる	2点	0点
14	昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べる時が多い	3点	0点
15	夏の晩は、仕事帰りについてビアガーデンに立ち寄ることが多い	2点	0点
合 計			



(出典：NHK出版「今日の健康」テキストより)



### ◆ 22～31点：完全に夏バテで賞

きっと自分でも夏バテだと感じているはず。食生活などを見直して夏バテから脱出しましょう。

### ◆ 8～21点：夏バテ予備軍

今は自覚がなくとも少しづつ体は夏の疲れをためこんでいる状態。早めにケアを。

### ◆ 0～7点：祝！夏バテ知らずの元気人

今のところ夏バテの心配なし。ですが、まだ暑い日が続く時期、今の状態を維持する工夫をしましょう。

### ☆夏バテの予防と改善☆

夏バテの予防と改善には十分な休養と栄養補給を行い体を休めることが大切です。

食事は豚肉や魚、野菜など色々な食品をバランスよく食べましょう。

特に水分補給が重要です。意識的に水分を摂取するようにこころがけましょう。

また、クーラーのきき過ぎは夏バテの原因となります。冷房の温度は27℃前後に設定し外気温との差が5℃以内となるようにしましょう。

また、冷房が直接皮膚に当たらないようにひざかけなどで調節しましょう。



問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72-6666