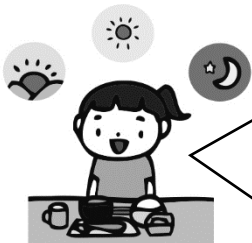


暑い日が続いていますが、みなさん体調を崩していませんか？体がだるい、食欲も出ない、なかなか眠れないということはありませんか。そのままにしていると生活習慣が乱れてしまいます。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう。

## ほどよい冷房について

年々、暑さが厳しくなっています。「暑い日は、冷房の効いた部屋で過ごしたい」と思うかもしれません。猛暑に適度な冷房は必要ですが、冷やしすぎには注意が必要です。冷やしすぎると体調を崩すことにつながります。夏の部屋の温度の目安は28℃くらいです。ほどよい冷房で元気に夏を乗り切りましょう。

## あつさをのりきる！夏バテしない食生活



基本は3食  
+  
栄養バランス



夏野菜もたくさん  
食べましょう

水分補給はお水か  
お茶にしましょう



甘いもの・冷たいものは  
控えましょう

