

# あつ ま せいかつ 暑さに負けない生活



まだ5月だというのに、夏日が続出し、年々、季節が前倒しになっているのを感じます。

今のうちに体を慣らしておかないと本格的に暑くなった時に暑さに負けてしまいます。

軽い運動をして、水分補給をしながら汗をかくことを続けると発汗量が増加し、暑さに対する順応が高まります。

すでにエアコン(冷房)を使っている人は、本格的な暑さの前に頼りすぎないようにしましょう。

早いうちから使いすぎると、体が暑さに順応していないので熱中症になりやすくなります。

そのほかにも、しっかり睡眠をとり、バランスのとれた食事をして暑さに負けない体づくりをしましょう。



## 5月の予定

12(月)～16(金)体重測定

19(月)10:30-三浦医師来所

19(月)～23(金)腹囲測定

23(金)磯貝医師来所

