

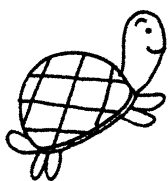
つゆ 梅雨を健康に乗り切ろう！

この時期は、蒸し暑くなったり、雨が降り急に冷えたりと、体調をくずしやすくなります。
健康に過ごせるように、気をつけたいポイントを見ていきましょう。

●熱中症は真夏だけじゃない！！

梅雨時は湿度が高く、体温調整が難しくなるため、熱中症のリスクが高まります。特に梅雨の晴れ間や急に気温が上がったタイミングは要注意。こまめな水分補給と涼しい場所にいるように心がけましょう。

ぽんたの Point



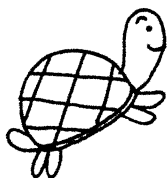
すいぶんほきゅう
水分補給

「のどが渴いた」と感じる時はすでに体内の水分が不足しているよ。のどが渴く前に意識して水分補給をしよう。一度にたくさん飲むと体に負担がかかり吸収しにくくなるため、こまめに少量ずつとろう。

●梅雨の冷えと不調

梅雨は気圧が下がり、湿度が上昇します。雨による冷えや、蒸し暑さなどで寒暖差が大きくなるため、頭痛やだるさ、むくみや食欲不振、関節痛などの体調不良があらわれやすくなります。自律神経のバランスが乱れるためです。

ぽんたの Point



たいおんちようせい
体温調整

体温調整ができるように脱ぎ着のしやすい上着を用意しよう。
体を温める食事をするのも大切だよ。

「梅雨だる」解消法

自律神経を整えるには、基本的な生活習慣を送ること。

睡眠・食事・運動・排便リズム…

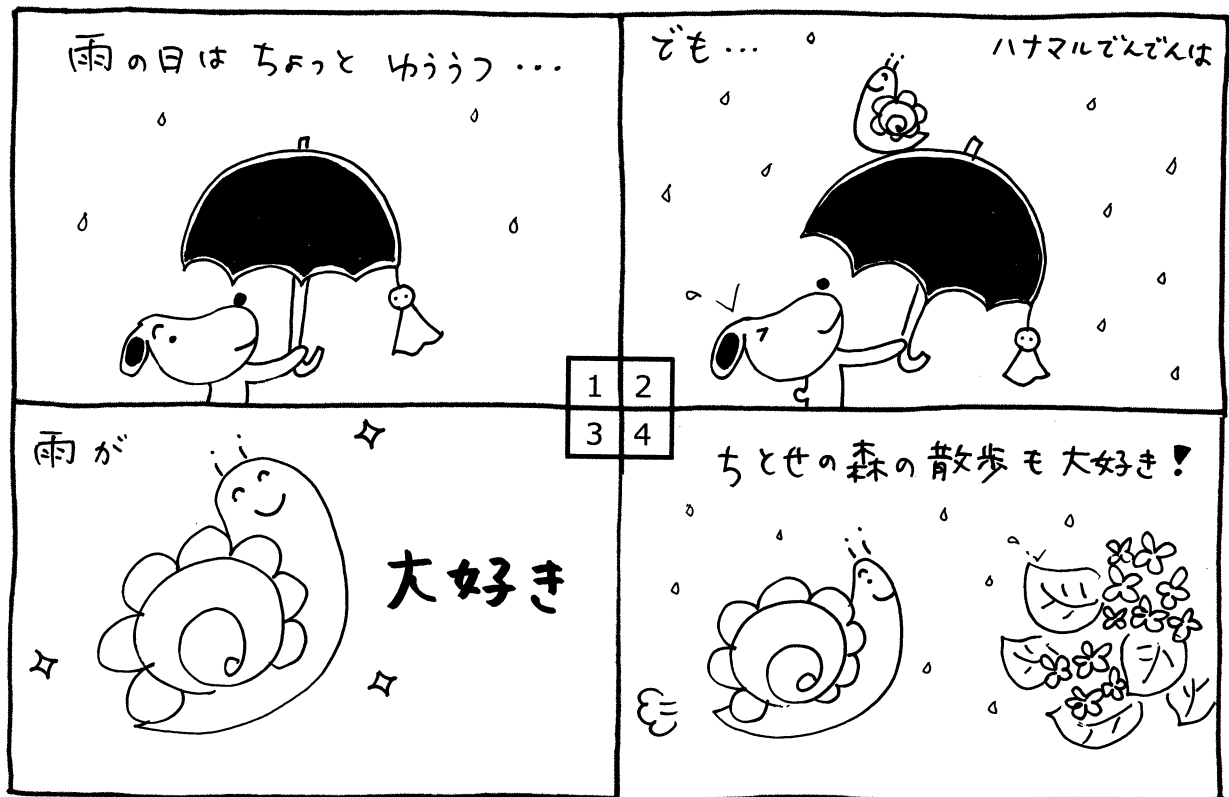
つまり「すぱいす」な生活を送ることが大切です。



によろによろ



によろりん



梅雨を 快適に過ごす アイテム 3選



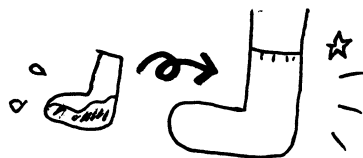
人間て たいへんだね...。
私は雨と友だち♡

タオル



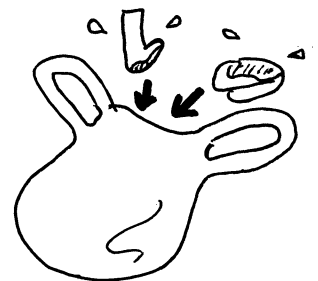
雨でぬれた時や汗を
拭くときに大活躍

替えの靴下



雨でぬれたら
履き替えよう

ビニール袋



ぬれた靴下や
タオルを入れるの
に役立ちます