

なつ よぼう たいさく 夏バテの予防と対策

にほんご きせつ
日本語で「Natsu」はなつ季節、「Bate」はバテるの
なつ なつ からだ
バテです。夏バテとは夏になって、体が「バテる」
こと。毎年5月から7月まで この季節に気にな
るのが夏バテです。夏バテになる最大の要因は
にほんとかう とうおん かんきょう からだ しょくよく
日本特有の高温の環境です。体がだるい、食欲が
ない、めまいや立ちくらみがする、やる気が出ない
しょうじょう で
症状が出ます。



じぶん なつ よぼうほう
自分でできる夏バテ予防法！

1- こまめな水分補給を心がける！

のどがかわかなくても、汗をかく時に

こまめな水分とミネラル補給をしましょう！



2- 運動しよう！

うんどうしゅうかん かた あさお たいそう
運動習慣のない方は朝起きてから、体操やストレッチをするだけでも、
いちにち きも はじ からだ つか
1日を気持ちよく始めることができ、体が疲れにくくなりますよ。



3- 毎日の食事で体を元気に！

なつ にく さかな やさい くだもの えいようばらんす しょくじ と
夏バテのときには肉、魚、野菜、果物など栄養バランスのよい食事を摂
ることが大切です。



4- 睡眠時間をたっぷり確保しよう！

5- 夏は室内外の気温差に注意しよう！

がいしゅつ と き ぼうし
外出の時、帽子をかぶったりうすいうわぎを着たりすることを忘れないよう
にしてください。エアコンを使ったら、室内外の気温差を調整しましょう！

