



7月に気をつける事

暑さ対策と水分補給

→ 室内は、扇風機や冷房などで室温を管理し、こまめな換気などで、熱をこもらせない事が重要です。外出時は日傘や帽子で直射日光をさげましょう

水分はいつ飲むのがよい？

→ 朝起きた時、寝る前、運動の前後、お風呂の前後など、汗をかく前と後に飲みましょう。コップ1杯程度の量

→ 一度にまとめて大量に飲むのは避け、こまめに飲みましょう。電解質の入ったスポーツドリンクなどを補給する

夏バテの原因は暑さだけじゃない

→ だるい、食欲がない、眠れない
全て「胃腸の弱り」からくる関連状況だそうです。

参照 ※家来るドクター



第 51 号

2024/7/17 by 健康経営



夏の野菜といえば

とうもろこし



とうもろこしの栄養は？

ビタミンB1・B2や、代謝を高めるカリウム・亜鉛鉄分などのミネラルも含まれており、夏バテへの効果が期待できる。食物繊維も豊富なので腸内環境を整えきれいなこし便秘解消にも効果的です。



SDGs とくみ

N04 [質の高い教育をみんなに]

- インターンシップを積極的に受け入れている。
- 目標である従業員のスキルアップ。
- Webを活用し積極的に活動している

あなたの腎臓 大丈夫ですか？

健康診断の結果、C判定の人多いです。
C判定とは… 経過観察
皆さん気に留めていませんが何か改善した方がいいですね。
老廃物を排泄する機能が衰えると腎臓の数値が悪くなります。
自覚症状がなく、放っておくとむくみや痒みなどの症状が出始めます。
ではどうしたらいいの？
意識して自分でできる食事療法
塩分を控える
高たんぱくな食事を控える
抗酸化作用がある食材を取り入れる
例えば… 玉ねぎ・生ニンニク・りんご・クランベリーなど積極的に取り入れる。

劇症型溶連菌感染症

って知ってますか？

感染経路は、感染者の咳くしゃみで飛び散った菌を吸い込んでしまう飛沫感染と、タオルや食器などを通して感染する接触感染の2種類があるそうです。

発熱やのどの症状を訴えた場合は気をつけましょう。

マスク着用や消毒、手洗いなどによって感染が抑えられていた可能性があるそうです。
コロナの時の様にまだマスクが必要ですね。
消毒は習慣にしていきましょう。

参照※NHK

インボテ測定

おらせ

日時 7月30日(火)

時間 応接室

場所 13:30~15:30

握力測定も同時開催

競泳 富士市民大会

8/18(日) 静岡県富士水泳場

あかい汁 50m 自由形 3連なるか

エントリ 50mフリー 50m×4

アシュタンガヨガ

❤️運動量や発汗量が多くエネルギッシュ ❤️メリットが多くやりがいを大に感じる さあ Try

❤️ ポーズをとる順番など決められているので集中力が高まり、心を落ち着かせる。

❤️ 運動量が多いので血行を促進し、脂肪燃焼や筋力代謝のアップの効果大

