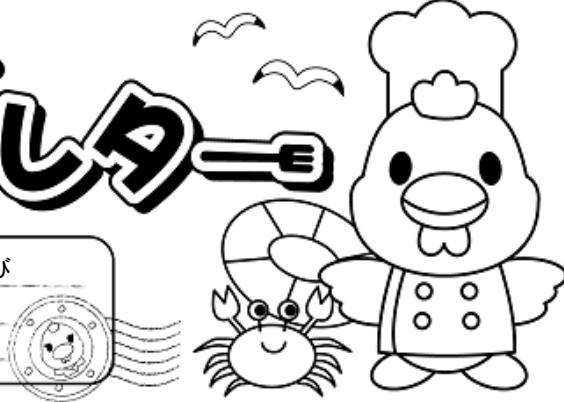




しょくいんレターニュース

じりじりと日差しが強くなり、本格的な夏がやってきました。外出や水遊びなどの楽しみがある一方で、夏バテや熱中症には注意が必要です。暑さに負けず、水分補給をして元気に過ごしましょう。



新しい生活様式における熱中症予防～マスクの着用について～

新型コロナウイルスの感染予防のため、マスクを着用した「新しい生活様式」が求められています。マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、着用していない場合と比べると心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど身体に負担がかかります。また、マスク内の湿度によって口の渴きを感じにくくなり、水分補給への意識が低くなります。夏本番を迎えるにあたり、高温多湿の環境下でのマスクの着用は熱中症のリスクが高まるため、人がいない場所や屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合にはマスクを外すようにしましょう。



こまめな水分補給



水分補給のタイミングと量

夏はたくさん汗をかきます。体を動かしたときはもちろん、運動をしなくても身体の中の水分は失われていきます。のどが渴く前から水分補給することが脱水を防ぐための重要なポイントになります。こまめに水分補給を行い、熱中症の予防をしましょう。



水分補給に適した飲み物

通常の水分補給は水やお茶にしましょう。ジュースは多くの糖分が含まれています。糖分を摂り過ぎると、身体のだるさを招いて夏バテを起こしやすくなります。量に気を付けましょう。

飲み過ぎ
注意!!

飲み物に
含まれている
砂糖の量



炭酸飲料
約56g



フレーバー飲料
約22g



果物ジュース
約52g



スポーツドリンク
約34g



(500ml当たり)

当社オリジナルキャラクターの
待ち受け画面がダウンロードできます！



夏野菜を食べよう!!

夏が旬の野菜には水分がたっぷり含まれ、体に必要なビタミンやミネラルも豊富です。太陽の光を浴びて育った色とりどりの夏野菜を食べ、体の調子を整え、免疫力を高めて過ごしましょう。

8月31日は野菜の日!



YASUDA Co., Ltd

