

● 当分厳しい暑さが続く… この夏に注意すべき体の不調「夏バテ」の対処方法とは！

● **新型コロナ** 新規感染者 拡大へ!! : 国内 14.16人、大阪 10.23人、北河内 11.85人!

私たちにできること…夏バテ・熱中症対策、人混みマスク・手洗・うがい・換気を!

夏に注意すべき体の不調「夏バテ」について

- ・地球沸騰化の影響で、厳しい高温多湿により体力を消耗し、体の不調が現れる現象!
- ・特に室内外の温度差により、体温の調整を行う**自律神経のバランス**を崩しやすい!

KOWA/ハピネスダイレク資料より抜粋

「夏バテ」の症状と「熱中症」との違いは！

- ・「夏バテ」は体力消耗し、**疲労感・倦怠感・食欲不振・睡眠障害**などの不調が現れる
- ・**夏バテ**：徐々に現れる、**熱中症**：一気に現れ、重い場合が多いので警戒が必須

「夏バテ」防止には、睡眠と適度な運動を！

- ・十分な**睡眠**や**適度な運動**をすることは、自律神経のバランスを保つのに役立つ
- ・自律神経による夏バテ予防は、リラックスした状態で交感神経を休ませるのが重要

「夏バテ」防止には、栄養補給が最も大切！

- ・夏バテによる慢性疲労を予防するには、食事による**栄養補給**と**水分補給**が大切
- ・疲労回復に役立つ、**ビタミンB1**やエネルギー源の**タンパク質**を多く含む食材摂取を

● **この夏「地球沸騰化」に警鐘!** 「地球沸騰化」：国連 グテーレス事務局長の世界に向けてメッセージ
夏バテと熱中症は、原因や症状は異なりますが、全く無関係な症状ではありません。
熱中症を予防するには、夏バテを予防して夏を乗りきる身体づくりが最も重要です。

枚方市 天気予報：台風シーズンに、熱中症「危険状態」続く

8月18日 日本気象協会
現在 tenki.jpより

▼ 枚方市 「地球沸騰化」に警鐘!! 台風シーズンに!! そして、まだまだ続く「熱中症対策」を!!

	8月19日(土)	8月20日(日)	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)
熱中症情報 (暑さ指数)	*危険	*危険	*危険	*危険	*危険	*危険	*危険
天気	曇りのち晴	晴のち雨	晴のち雨	晴時々曇	曇一時雨	曇時々雨	晴時々曇
気温	36℃ / 26℃	37℃ / 26℃	37℃ / 26℃	34℃ / 27℃	33℃ / 26℃	33℃ / 26℃	34℃ / 26℃
降水確率	40%	60%	60%	40%	50%	60%	40%

新型コロナ 定点当り報告数の推移 (来週/再来週の人数に注目)

厚労省・大阪府
NHK 資料より引用

▼ 感染者 高止まり…枚方一旦下がるが「注意報」続く!! お盆明けの感染者が心配!!

単位：人	5/ 8~5/14	7/10~7/16	7/17~7/23	7/24~7/30	7/31~8/ 6	8/ 7~8/13
北河内 (枚方含む)	— ↑	10.98 ↑	14.20 ↑	16.34 ↑	14.02 ↓	11.85 ↓
大阪府	1.85 ↓	10.22 ↑	13.56 ↑	14.66 ↑	13.69 ↓	10.23 ↓
国内計	2.63 ↑	11.04 ↑	13.91 ↑	15.91 ↑	15.81 ↓	14.16 ↓

— 会員の皆さまへ お願い!! 夏バテ・熱中症・コロナへの 私たちに できること —

- 厳しい高温多湿で体力を消耗 ⇒ 夏バテ ⇒ 熱中症、夏バテ予防で熱中症予防!!
- お盆明けの新型コロナウイルスにもご注意を!、9/20より第7回目接種が開始!!

● 「夏バテ」⇒「熱中症」対策の徹底を!! ● 「新型コロナ」対策の徹底を!!