

安全衛生活動

R5.4月号

🌸桜とともに春がやってきました～🌸

暖かく穏やかな1日もありますが、まだまだ朝晩は肌寒く体温調節が難しい季節ですよね。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

4月のテーマは、体調管理について取り上げたいと思います。

●体調管理

春は1年のうちで寒暖差が激しく、環境の変化によるストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすく体調不良が起きやすくなります。

日常のちょっとした工夫で、心も体も健康な毎日を過ごしていただきたいです。

何をするにも元気な体があつてこそです。体が資本！

日常生活の中で、取り入れることができる心がけを紹介します🌸

≪ 自律神経を整えるための心がけ ≫

●衣服で温度調節👔 着脱が楽な上着や羽織物などで、気温に合わせる。

●バランスの良い食事 腸内環境を整える食べ物として🍲

味噌、ヨーグルト、ミルクココア、チーズ、納豆□、キウイフルーツ、玉ねぎ、大根、ゴボウ、ニンニク🧄、わかめ、昆布、キノコ類など🍄

●こまめな水分補給💧 特に、起床後にコップ一杯の水を飲む。

●適度な運動👟 階段を利用する、歩幅を広げる、散歩やウォーキング

●睡眠の質を上げる😴

36～40℃のぬるめのお風呂に入る🛀、部屋の照明を暗くする。



お客様と共に成長し、



作成者：河村広子

素晴らしい未来をつくる