



毎日暑い日が続きます。暑い日が続くと食欲が低下したり寝不足になったりする人もいます。暑さに負けないためには、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適切な水分補給が大切です。

夏バテにご用心！！

この時季は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな、「夏バテ」を防ぐためには、1日3食、バランスのよい食事で栄養をしっかりとりとることが大切です。そして、早めに就寝し、夏の暑さによる疲れを回復させましょう。

こんな症状があったら、夏バテかも…



夏バテを防ぐ・治すためには…

