

## 納涼祭開催



### 新入社員紹介



サプライズで祝福  
おめでとうございます。



8/1(土)に今年も納涼祭が盛大に開催されました。  
暑い中でしたが、ご家族も参加され、楽しい時間を  
過ごしました。  
また、来年も開催しますので、ご家族や、親友の方を  
お誘いの上、ぜひ参加をして下さい。

**暑い夏はまだ続きます。夏バテにならない為に、今一度予防と対策を！**

夏バテは、日常生活を脅かすほどの症状になることはありませんが、そのまま放置し、悪化した場合は慢性疲労につながる可能性があります。

下記のリストを参考に夏バテへの予防をおこなってください。

- ①十分な睡眠時間を確保し、疲労回復を心がける。
- ②冷房の設定温度を室温が27～28度となるように設定し、暑い時には湿度を下げるようにして、冷やし過ぎにも注意する。
- ③汗をかいたらスポーツドリンクなどでこまめな水分、Eナラルなどの補給を。
- ④豚肉やウナギなどのビタミンB群のほか、緑黄色野菜やフルーツなどのビタミンCを含む食材を摂る。
- ⑤夏野菜を十分に摂って、水分、ミネラルおよびビタミンを補給する。
- ⑥1日三食、できるだけ決まった時間に食事を摂る。田たよく噛んで消化を促進する。
- ⑦38～40度のぬるめのお湯にゆっくり浸かってリラックス。自律神経の働きを整える。