

# 社内報 わたなべ

編集者 編集長：安倍  
記者：藤本

2021年

5月号

2021年 5月 16 日発行

## 親睦友好委員会より 従業員紹介



5月から  
計画進捗係に  
なりました。



わからない事、慣れない事が多いですが  
早く仕事を覚えられるようにがんばりたいです！



## おすすめの梅雨の過ごし方♪



連日雨ばかりのこの季節、、、

せつかくの休日なのにどんな過ごし方をしたら良いかわからない…  
そんな方に梅雨時期の楽しい過ごし方をご紹介します！

### 読書でリラックス♪

雨の日はお家で過ごしたい方におすすめな読書。  
仕事でも使える知識が  
手に入ったり、  
感性が養われたり  
いいことたくさん！！



### 映画を観る♪

映画館で観るのも、  
レンタルして観るのも  
おすすめです。  
元気になる映画で  
落ち込んだ気分も  
解消させましょう！！



## 熱中症対策について

水分だけを補給するとかえって、熱中症の発症へとつながったり、悪化させたりすることもある！！

**重要!**

塩分も一緒に補給することが重要です。

自分で手軽に作れる食塩水もよい。目安は、1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えます。さらに、長時間のスポーツなどで失われた糖분을補い、エネルギーを補給するために砂糖などを加えると、水分や塩分の吸収が良くなる上に、疲労回復にもつながり効果的です。手早く塩分・糖分を一緒に補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給もおすすめです。ただし、カフェインの入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

各棟の入口に塩飴を  
設置しています。

休み時間は  
喉が渴いてなくても  
水分補給しその際に  
塩飴を食べましょう！



## ストレスとうまくつきあう

## メンタルヘルス部会より



「ストレスは人生のスパイス」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度を越してしまうと心やからだ  
が適応しきれなくなり(過剰適応)心身にダメージを与えます。

ストレスと上手につきあうためには、自分に過剰なストレス  
がかかっていることに早く気づき自分に合うストレス対処法を  
見つけて実践することがとても大切です。

具体例・・・

### 食事

ビタミン・ミネラルなどバランスのよい  
食事で心身の健康を維持しましょ

### 気分転換

趣味や散歩などで日々の生活から離れ  
リフレッシュしよう！