

2023年11月 重点目標 健康増進～ 寒い時期も健康で過ごす為に



株式会社 アシスト



寒暖差疲労に注意！！
季節の変わり目、体調を崩しやすくなっています。
寒い時期も健康で過ごす為に、今できる事をしましょう！

健康対策

食 事

食欲の秋！
季節の野菜果物を
沢山食べて免疫力UP！



運 動

運動の秋！
体温を上げ、血行不良防止
体温維持により病原体を
寄せつけない！



睡 眠

温度湿度調整を行い
温かい布団で、
質の良い睡眠を！



注意する事

感染対策

乾燥や体温低下で
ウイルスに感染しやすい時期
湿度管理、マスク着用、消毒で、
より一層の感染対策を！



ヒートショック

体が冷え切っている状態で、高温のお風呂に入ると、
血圧の乱高下によって、心臓に負担がかかります。
脱衣所をあらかじめ温めておく、
湯舟の温度を高くし過ぎないといった対策も。

