

健康ボウリングのすすめ 5

第5話

ご無沙汰しております。

季節はあっという間に『冬』です…

もうすぐクリスマスですね！プレゼントのご用意はお済ですか？



今回は、冬の乾燥による熱中症のお話。

脱水症・熱中症は、暑い季節だけにおこるものではないのですよ！

冬場の乾燥による水分不足から、熱中症を引き起こすことがあるのです。

「手先の皮膚がかさかさする」

「口の中がネバネバする」

「やる気がでない・食欲がない」

「めまいや立ちくらみで、フラフラする」

上記のような症状がある時は、要注意です！！

あなたは、気付かないうちに体内の水分が足りなくなってしまう

「かくれ脱水」になっていませんか？



水分補給の方法は、夏場と同じように、こまめにおこないましょう。

乾燥していると、風邪をひきやすいですし、インフルエンザにもかかりやすくなってしまいます。

万が一、インフルエンザに感染した時は、「経口補水液」での水分補給が良いそうです。ご自宅でも作る事が出来るようですよ。



冬場で汗をかきにくい状況ですが、意識的に水分補給を心掛けてくださいね！

健康には「運動」が不可欠です。ボウリングで楽々運動不足を解消しましょう！

自分のからだの声を聴いて、調子が悪いときは無理をせず、休養を取るのも勇気です。元気で楽しく寒い季節を乗り切りましょう！