

ことし なつ たいへんあつ
今年の夏も、大変暑かったですね。夏バテしている人はいませんか？

9月になりましたが、なつ つよ ひざしはまだ残っています。つかれと暑さ
でたいちょう くず
体調を崩してしまう人が増える時期です。しばらくは、「暑さ対策」
をわす れず、むり
無理をしないようにしましょう。



捻挫(ねんざ)・打撲(たぶく)は温める？

せいまい 正解は・・・

ケガをした直後は冷やす、そのあとは温める

冷やすのはケガしてすぐの痛みにたいしてだけに効き目があります。冷やしすぎるのはケガの回復をじゃまするのです。

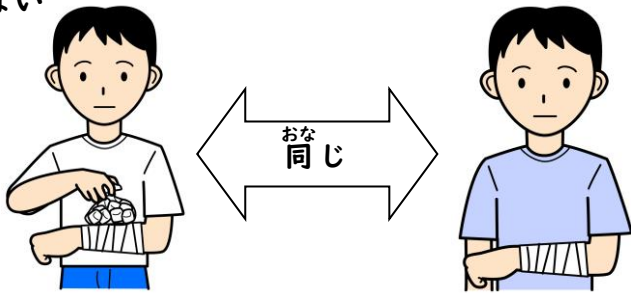
冷やすのは、急性の痛みをとるだけです

冷やしすぎると治るのが遅くなるわけ

①痛みをとる



②圧迫すれば、氷のうがあってもなくても痛みは変わらない



冷やすことで冷やしているところの血流

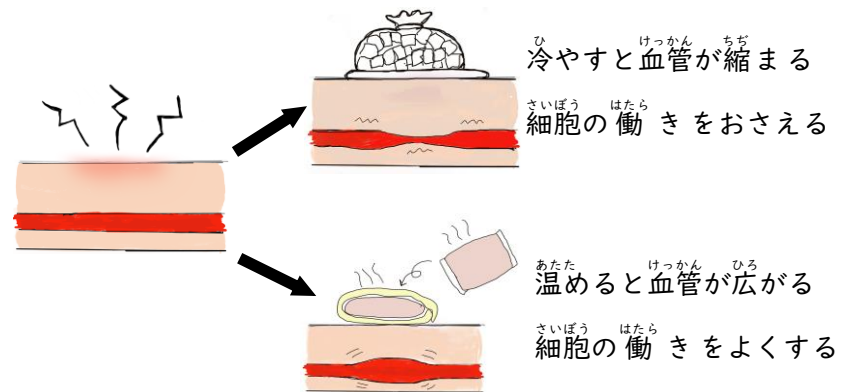
が減ります。また、細胞の働きの邪魔を

します。血流が減ると腫れをおさえ、細胞の

働きが悪くなると痛みが減りますが、ケガ

を治すために必要な血流も細胞の働きも

弱めることになります。



冷やすのは・・・ こんな場合

○痛いとき

○熱を持っているとき

じゅうぶん すいみん 十分な睡眠

ぐっすり眠って
からだやす
体を休めよう



えいよう 栄養バランスのとれた食事

とくにビタミンB1や不足しがちな
水分をしっかり取ろう



てきど うんどう 適度な運動

軽い運動を
して、発汗
のうりよく
能力を高
めよう



なつ 夏バテの回復方法

★生活リズムを整えて、夏バテをしっかり解消して元気に過ごしましょう!★