



夏バテしない方法

① 睡眠対策

- 夜、クーラーを除湿モードにして寝る
- 腹を出して寝ない
- 夜クーラーを止めて窓を開けて寝る

背景

- 暑い日が続き、食欲がなくなる
- 夜暑くてよく眠れない
- クーラをかけて寝ると体がだるい
- 会社では冷房が効きすぎる
- 通勤電車の冷房があまりきかないので疲れる
- 仕事の能率が上がらない

② 通勤対策

- 出勤時刻は早めて涼しい時間に会社に行く
- 通勤ラッシュの時間帯を避ける



外では日傘を使う



避暑に出かける
夏休みを取る

その他

体力が落ちないように運動する



プールで泳ぐ

③ 体力対策

うなぎを食べる
ステーキを食べる

③ 夏バテしない食べ物を食べる



Office対策

オフィスでは1枚薄いものを羽織る