



## エアコン咳に要注意!



外気と室内の寒暖差が激しいと、気道の粘膜が過敏になりがちになります。もともと、気道が弱い人は、寒暖差でさらに過敏になってしまいます。過敏になっているところに、ホコリやカビ、冷氣といった『刺激』が一気に加わるので、エアコン咳、クーラー病を発症してしまうのです。



**そこで!** 夏はのど越しのいいそうめんや冷しうどんなど冷たい食べ物、氷を入れた冷えた飲み物を口にする人が多いでしょう。ですがこれらは体を内側から急速に冷やしてしまうのでエアコン咳・クーラー病には逆効果。なるべくお家での食事では、冷たい料理にも体を温める食材や飲み物も加えてみよう♪

体を温める食材の代表例



## 熱中症は予防が大切です 熱中症対策!!

1に水分補給! 2に塩分補給!

暑い日が、まだまだ続きます。水分補給、こまめな休憩、熱中症になりにくい身体づくり!(運動後、お風呂上りには牛乳!)など、体調管理に気をつけてください♪

※冷たい飲みたいと思うかもしれませんが、水分はなるべく冷やしすぎない方が体の温度が急に下がるなど温度のアップダウンを防ぎ、身体の負担を軽減できますよ♪(\*^\_^\*)