

夏☀️ 太陽と仲良く付き合おう

太陽光は無謀備に浴びることはよくありませんが健康を維持する為に欠かせません。熱中症に気を付けて上手に付き合しましょう。

生体リズムと太陽光の関係
 私たちの身体には体内時計があり、活動や休息に合わせて体温や血圧、自律神経の働きなどを周期的に変化させています。体内時計はちょうど24時間ではなく、それより1時間程長いといわれています。それなのに毎日規則正しく生活できるのは朝に光を浴びる事により目から脳へ刺激が伝わり体内時計がリセットされる為です。逆に就寝前に過剰に光を浴びると体内時計が乱れるので寝つきが悪くなり朝起きられないという状態になってしまいます。このように毎朝太陽を浴びる事は生体リズムを整える為に欠かせません。



健康かわら版

第4号

2020/8/5 by 健康委員



問題 下の問題2問と写真の答えの全問正解者、先着5名様に〇〇カードプレゼント

- ① 3を3つと +、-の記号を1つずつ使って 4を作るにはどうしたらいいかな？
 - ② 二字熟語 読み方は『〇〇う』漢字をひっくり返すと読み方が『う〇』になる これな〜んだ？
- ※答えは赤池まで何らかの方法で連絡してください。



目のストレッチ

- 1 左右交互にリズムカシにウインク:10~20回
- 2 同様に少しスピードを速めて:10~20回
- 3 今度はふわっとゆくり柔らかく:10~20回
- 4 最後は意識的にギュッと強めに:10~20回
- 5 仕上げに面目をギュッと閉じてパッと開く:3回

ここがポイント!
 ウインクをすると目の周りがほぐれ、適度な刺激で深がゆきわたって目がスッキリしてきます。できる範囲のリズムで、無理をせず行ないましょう。



わたしはだあ〜れ???



Check! 歯科検診の実施

みなさん、年に1度、歯の健診に行きましょう。バランス良い食事を摂るには歯の健康が大切。歯の健康は生活習慣の予防にも関係。歯の健康は体の健康につながる。でも、忙しくてなかなか行けない。

そこで

会社から社員の皆さんへ歯の健康に気づく機会を提供とフォロー

お塩のと리카たチェックの結果発表

今回のチェックはかなり厳しい項目となりました。合格点の方は残念ながら1名です。なので

正しい塩分のとり方

日本人の実際の塩分摂取量は、平均13gです。健康な人であれば塩分量をグラム数までこだわって減らす必要はありません。

料理を薄味にする。外食を減らす。
 食材をバランスよく、おいしく食べ、上手に塩を取り入れることが一番大切なこととなります。

