

自分の体は 自分で守ろう！

暑さに負けない体力づくりを！

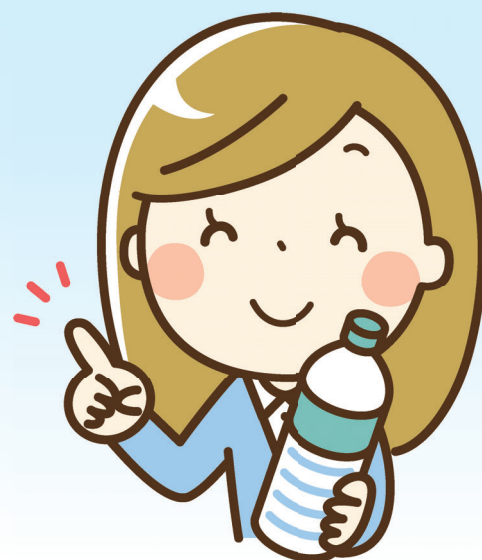
今年は外出自粛等の影響で運動不足になりがちなので、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分にできていない方が多くみられます。バランスの良い食事、十分な睡眠をとりましょう。体調が悪いときは決して無理をせず、休息をとることも大切です！

水分補給はこまめに！

室内でも屋外でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分補給と適度な塩分補給をしましょう。特に、マスクを着けているときは熱がこもりやすく、のどの渇きを感じづらくなるため、十分に注意しましょう！

できる限り暑さを避けて！

暑さの感じ方は人それぞれ違います。日頃からしっかり自分の体調を管理し、小さな変化にも気を配りましょう。通気性の良い衣服を着用し、外出時には日傘や帽子を使用するなどの対策を取り入れましょう！



手洗い・うがいも
忘れずに!!

令和2年度 夏季 家庭常備薬斡旋のお知らせ

ご案内予定 ▶ 令和2年6月上旬 ▶ 申込締切 ▶ 令和2年6月下旬 ▶ 納品予定 ▶ 令和2年7月下旬頃

申込方法 ▶ 事業所から配布された「家庭常備薬斡旋購入申込書」を健保事務担当者へ提出してください。

三重県農協健康保険組合
<https://www.jamiekenpo.or.jp>

