# なんでもない日を、ちょっと特別に

**夏バテを防ぐためには、毎日の生活習慣を少し意識することが大切です。**



私自身、夏は睡眠不足で疲れが取れず、仕事中の集中力が落ちることがありました。そこで睡眠環境を見直し、エアコンの設定を自動運転に変更したところ、寒すぎず快適な室温で眠れるようになり、朝の目覚めも良くなりました。

私が実践している夏バテ対策を7つご紹介します。

**① こまめな水分補給**
水やお茶を手元に置き、喉が渇く前に飲むよう心掛けています。

**② 睡眠環境を整える**
エアコンは自動運転に設定し、快適な室温を保つことで、ぐっすり眠れるようになりました。

**③ 朝は無理せず軽めの食事**
朝からたくさん食べられないため、バナナなど消化の良いものを食べています。

**④ たんぱく質をしっかり摂る**
鶏肉や卵、納豆などを積極的に取り入れ、体力づくりを意識しています。

**⑤ 軽い運動を続ける**
最近はYouTubeの宅トレ動画を見ながら、自宅で無理なく体を動かしています。

**⑥ 冷たい飲み物を飲み過ぎない**
暑い日でも、水やお茶はできるだけ常温で飲むようにしています。

**⑦ 体をしっかり冷やす**
暑さで体の芯まで熱く感じるときは、水分補給に加え、アイスノンなどを使って体温を下げるようにしています。

夏バテは、日々のちょっとした工夫で予防できます。無理をせず、自分に合った方法を取り入れることが、仕事のパフォーマンス維持にもつながります。今年の夏も体調管理を意識し、元気に仕事とプライベートを充実させましょう。

**夏バテを防ぐ！仕事のパフォーマンスを落とさない生活習慣7選**



管理課　石井