



梅雨の体調管理にお気をつけください！



皆さん、日々のお仕事お疲れ様です。

6月の梅雨真っ最中のこの時期、皆さん体調は崩されてませんか？

特に今年の梅雨はまるで季節が前倒しになったかのように「暑さ」「蒸し暑さ」が堪える毎日です。暑さにもまだ身体が慣れていないため、朝晩の寒暖差や冷房等で夏風邪を引きやすいですね、ご注意ください。

また、5類となりましたコロナですが、長いコロナ禍中で身についた自己防衛対策習慣、「手洗い」「うがい」「必要時のマスク着用・使い分け」をどうぞ継続していただけますようお願いいたします。



～ 梅雨時期の健康管理はこれ！ ～



- ① 屋内にいてもまめな水分補給を心がけましょう！
- ② 湿気・暑さ対策のエアコン使用、適度な室温を保って利用しましょう！
- ③ 体調にあれっ？という症状を感じたら、医療機関を受診しましょう！
- ④ その場に応じてマスク着用やせきエチケットを意識しましょう！
- ⑤ 3密を避けて、換気はまめに行いましょう！
- ⑥ 手洗い・うがいは引き続き、習慣化しましょう！
- ⑦ 規則正しい食事と睡眠を意識し、健康管理をしっかりと行いましょう！

梅雨が終わると、夏本番です！ここで規則正しい生活と体調管理の意識を高め、充実の夏を迎える準備をいたしましょう。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。



オネスティ 総務

