

体調管理カレンダー

春

夏

秋

冬

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月

痛み予報

ぎっくり
腰注意

腰痛注意

ぎっくり
腰注意

ぎっくり
腰注意

水分補給

暑さによる脱水に注意！
尿の色が濃い、尿の回数が少ないは脱水の疑いあり！
※冷たい物の飲み過ぎ注意！

乾燥による脱水に注意！
喉が渴いてなくても1時間に1度
の水分補給を！

食生活

長期休暇
による
食べ過ぎ
注意！

長期休暇
による
食べ過ぎ
注意！

忘年会や長期休暇に
よる
食べ過ぎ注意！

室內環境

室温27~28℃
湿度40~60%
冷房と**除湿器**を上手に使っ
て快適な環境づくりを！

室温20～22℃
湿度40～60%
暖房と**加湿器**を上手に使っ
て快適な環境づくりを！

運動

正しい姿勢を心がける、座りっぱなしにならない、こまめに体を動かす！