

衛生委員会だより

社会福祉法人ならやま会 衛生委員会
令和3年9月号 担当事業所:わかさ園

9月に入り、朝夕は涼しく日中は暑いという日が続いていますね。

寒暖の差が大きいと自律神経の乱れを引き起こし、体調を崩しやすくなります。そんな9月を上手に乗り切るためのヒントをクイズにしてみましたので、クイズを解きながら体調管理の参考にしてみてください☆

第1問

9月に旬を迎える梨にはどんな効果があるでしょうか？

1. 目を良くする
2. 筋肉を付ける
3. 消化を助ける

第2問

寒暖の差で弱った胃腸を元気にして疲れも解消する野菜は、次のうちどれでしょうか？

1. 山芋
2. きゅうり
3. トマト

第3問

残暑による体調不良を改善する運動は、次のうちどれでしょうか？

1. 散歩
2. ジョギング
3. 筋力トレーニング

第4問

9月は空気が乾燥しやすく内臓が弱りやすい季節です。

内臓に溜まった老廃物を排出して疲労を回復させる肉は、次のうちどれでしょうか？

1. 牛肉
2. 鶏肉
3. 豚肉

第5問

9月は台風が多く気圧低くなる事で頭痛を引き起こす“台風頭痛”になる方が多いです。

台風頭痛の症状を和らげるにはどのようにすれば良いでしょうか？

1. おでこを冷やす
2. 大声を出す
3. 耳を温める

第6問

9月は全身がむくみやすい季節です。むくみを解消するにはどこを揉めば良いでしょうか？

1. 耳
2. ふくらはぎ
3. 手首

第7問

自律神経が乱れやすい9月にオススメの飲み物は、次のうちどれでしょうか？

1. コーヒー
2. ココア
3. 緑茶

第8問

9月は寒暖差が激しく冷えやすくなります。冷えを早く改善したい場合はどこを温めれば良いでしょうか？

1. お腹
2. 足裏
3. 首

《お知らせ》

◎令和3年度「労働衛生週間」のポスター、標語を募集しています！！

締め切りは9/24です。まだ期間がありますので、ご応募お待ちしております(^o^)/

◎10/1～10/7 ストレスチェック実施します☆

めんどくさがらずに、自分の正直な気持ちをチェックして下さい(^~)

※ストレスチェックの結果、産業医の面談が必要か否かの返信を期限内に必ずお願いします。