

あ お い 通信

BBQ イベントを開催しました

2023/8/25
過去のあおい通信は
こちらから→



日々の業務お疲れ様です。8/5(土)、額田工場から車で約 20 分の「ウッドデザインパーク岡崎」にて、BBQ イベントを開催しました。社員のご家族も含め、総勢 80 名で、楽しい時間を過ごすことができました。学校の夏休み期間中ということもあり、19 名の子供たちが参加してくれました。目をキラキラさせて、家族や社員の仲間と一緒に楽しんでいる姿がとても印象的でした。



熱中症を防ごう！

熱中症予防には「暑熱順化」

暑熱順化とは段々と体が暑さに慣れて熱中症になりにくい体に
変化していくことです。具体的には、汗をたくさんかきやすくなって熱中症になりにく
くなること。

暑熱順化する方法、次の3つのポイントをおさえた運動を2週間行うこと。

1. やや熱いと感じる環境
2. 息が少し上がる程度の運動強度
3. 1日に3合計30分

これらを、踏まえて朝夕のウォーキングや、軽い筋トレなどを行って
みてください。普段、シャワーのみの方は、湯船に入っの入浴もおすすめ！
入浴する時間は快適と思う程度で十分です。
ぜひ水分補給をしながら暑熱順化してみてください。

