

事件1

いつも元気いっぱいのホットさん。最近なんだか体がダルく、食欲もないそうです

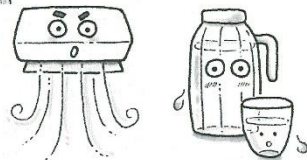
それは大変だ

これが現場です



冷房は18℃、水を飲んだ様子はない...

怪しいのはこの2人です



①エアコン

②水分



これは...

ホットさんの様子は明らかに夏バテですね

そうだな。そしてその犯人はエアコン、水分どっちもだ!

設定温度を低くして、エアコンをずっと使っていると体が冷えすぎて、外との温度差で疲れやすくなるんでしたね

それに水分をとらないと、体の中の水分が減って血の量が減り血の流れが悪くなって、元気がなくなってしまうんだ。



解決

事件2

今までお腹を壊したことがなかったサマーさん。最近、お腹の調子が悪くて家から出られないそうです

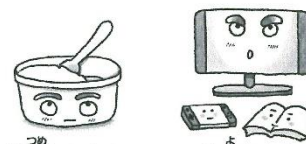
なんてこった!

これが現場です



アイスやジュースを食べたり飲んだりしていたのか。それに寝ていた様子もない...

怪しいのはこの2人です



①冷たいもの

②夜ふかし



これは...

サマーさんの症状、これも夏バテだ!そして犯人は2人ともし

そうなんですか!

ああ。冷たいものを食べすぎると、胃腸が冷えてうまく働かなくなる

そういえば夜ふかしをすると、体が胃腸の調子を整えにくくなって、お腹の調子も悪くなりやすいんでしたね



解決

2つの事件は無事解決、ふたりがいれば安心です。

ポイント

- ☐ エアコンは室温が28℃くらいを目安に
- ☐ のどが渇く前に水分補給
- ☐ 冷たいものはほどほどに
- ☐ 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!