

悩み事、困り事、
お気軽にご相談下さい。
☎011-727-5143

日本アシスト会計グループ

検索

〒001-0031 札幌市北区北31条西4丁目1番2号
☎ 011-727-5143 FAX 011-727-9081



耳寄り情報

顔写真を無許可でSNSにアップするのはトラブルの元。投稿の公開相手を制限しているからといって、誰からどのように情報が広まるかわかりません。SNSの利用時は「情報漏えい」のリスクを十分に考慮しましょう。

SNSに投稿するときの注意点を動画でCheck! →





暑い日に負けるな！

夏の体調管理のポイント

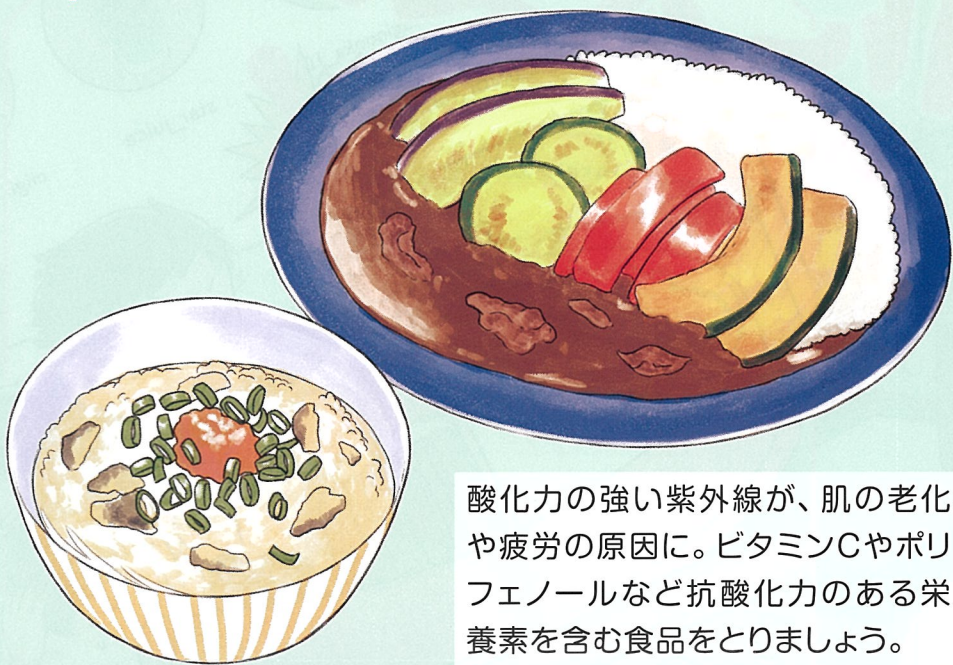
炎天下での作業による疲労、日照時間の長さによる睡眠不足…。

暑さや湿度等、夏ならではの環境がもたらす体調不良は、集中力欠如につながり、仕事のミスの引き金に。

夏の健康維持において意識したいポイントを紹介します。



1 彩り豊かな夏野菜を 食べて疲労回復！



酸化力の強い紫外線が、肌の老化や疲労の原因に。ビタミンCやポリフェノールなど抗酸化力のある栄養素を含む食品をとりましょう。



2 「目の紫外線対策」を しっかりと！



目から吸収される紫外線は、眼精疲労や目の疾患等につながります。外出時はつば付き帽子やサングラスで目を守りましょう。



3 長袖、長ズボンの パジャマで寝よう！



快眠を導くためには、エアコンをつけたまま寝るのがおすすめです。身体が冷えすぎないように、寝間着で調整しましょう。



4 1日コップ6杯分の 水分補給を！



食事のときを除き、1日1.2Lの水分をこまめに補給することが大事。利尿作用があるカフェインを含むコーヒー等は避けましょう。

耳寄り情報

昨年の6～8月の気温は、統計上最も高い結果となりました。今年の夏も同様の暑さが懸念されます。さまざまな工夫で、暑さが厳しい「イマドキの夏」を乗り越えましょう。

夏の体調不良を防ぐには？ 動画でCheck！→

