



# 夏バテ危険度チェック

次の項目をチェックしてみてください。  
項目が多いほど夏バテになりやすい人といえます。

- 食欲がなく、食事を抜くことがある
- 喉ごしのよい麺類ばかり食べている
- 暑さで寝苦しく、不眠気味の日が続く
- 冷房の効いた部屋にいることが多い
- 暑い屋外で作業することが多い
- 暑い屋外と冷房の効いた部屋を行ったり来たりすることが多い
- 冷たいドリンクやアイスクリームをよく摂る
- 夜更かしすることが多い
- 休みの日に寝だめをする