

# B@NEWS

令和5年8月号

## スタッフのみなさんこんにちは

8月に入り本格的な夏の暑さとなりましたが、いかがおすごでしょうか？

今年は、夏祭り、海水浴、旅行など…夏を満喫できそうですね♪

そんな2023年の夏をおもいきり楽しむために、今回は夏バテについて調べてみました！

### ！夏を元気に過ごすための、夏バテ対策！

夏はイベントが盛りだくさん！体調を崩してなんかいられないですよね！

今年の夏をめいっぱい楽しむためにも、夏バテ対策をしましょう！

#### そもそも夏バテって？

夏バテとは夏の暑さにより身体が衰えた状態を指す用語。夏に起こす体調不良の総称で“疲労感・倦怠感・食欲不振・気力の低下・頭痛・めまい”など人によって出る症状は様々です。また、原因としては“自律神経の乱れ・水分不足・睡眠の質や量の低下・胃腸の冷え”があるようです…。

#### 夏バテ予防法と食事！

そんな夏バテも、少しの工夫で対策ができます！例えば“空調管理・体温調整”室内と屋外で気温差が大きくならないように調整すること！湿度が高くなると不快に感じるため、除湿機能を使用するのもオススメです♪

さらに栄養のある食事を摂ることも重要です！食欲不振からくる栄養不足を補うため、少量でも栄養価の高い食事を摂るように心がけましょう。例えば“タンパク質やミネラル類を豊富に含んだもの！クエン酸は疲れの原因になる乳酸の発生をおさえてくれるため、レモンや梅干しもオススメです♪水分補給時は水やお茶より、スポーツ飲料や経口補水液など塩分が入ったもので行うと効果的です。

食事の他にも、質の良い睡眠をとること、適度な運動をすることで夏バテ予防になる健康な身体づくりができます！

2023年の夏を楽しく過ごせるように、夏バテ対策をしっかり行いましょう！

～夏季休業のお知らせ～

2023年8月11日(金)～15日(火)まで

夏季休業とさせていただきます。

16日(水)より、営業致しますのでよろしくお願い致します。



## ご相談ください♪

現在のお仕事のこと これからの働き方  
スキルアップや資格取得について  
年末調整の手続き 各種証明書の発行など  
営業担当にはちょっと聞きにくいなあ…

そんなお悩み・ご質問は  
ぜひ私たちコーディネーターに  
ご相談ください♪

コーディネーター：渡邊・岡内

Tel：0120-85-1069

## ブレインズホームページ 日々更新中です！！

ブレインズホームページでは  
B@NEWSのバックナンバーや新着  
のお仕事情報、Facebookなどを  
日々更新しています。  
よろしければご覧ください。

ブレインズ



- 令和5年8月分の給与明細は、メールを送信しておりますのでご確認ください。  
※ 令和5年8月15日(火)・31日(木)が給与日になります。
- 4・5・6月の給与の平均から、9月分以降の社会保険料を見直す、算定基礎(社会保険料の定時決定)を行います。変更のある方には、通知をさせていただくようになっております。ご注意下さい
- 給与振込口座の記入間違いや口座変更の届出がないために生じた再振込手数料はご自身で負担していただきますのでご了承ください。
- 当社発行の証明書などは大切な書類です。再発行には手数料がかかる場合がございますので、大事に保管をお願いします。また、再発行の際にはご来社いただきますのでご了承ください。
- 勤怠届提出の際には、必ず勤怠の事由欄(私用、病気、事故など)にもチェックをし、該当日までにFAXして下さい。また、突発的な事由での欠勤・遅刻・早退・有給休暇の場合は、出勤後速やかに届出してください。未記入の箇所がある場合は、確認のご連絡をさせていただく場合があります。
- ご結婚・お引越しなど、その他の諸事情により住所・指名・電話番号・メールアドレス・給与振込口座などを変更される場合は、必ずブレインズまでご連絡をお願い致します。また、ご登録の際にお教えいただいたメールアドレス宛に、お仕事情報やイベント情報をお送りすることがございます。不要の際はご連絡ください。
- 事務手続き(証明書等の発行など)の受付時間は、平日9:00~17:00までとなります。証明書等の発行につきましては、書類をお預けいただいてから数日かかりますので、お早めにお申し出下さい。また、郵便でのお受け取りを希望される場合には返信用封筒をご準備下さいようお願い致します。



人と企業、心で結ぶ  
 BRAINS

〒760-0027 高松市紺屋町1番地3

電話 087-813-2100 FAX 087-813-2101

URL <http://www.brains-kgw.co.jp/>

モバイル用 <http://www.brains-kgw.co.jp/m/>