

◆◆-----
Newsトピックスより <https://kateinoigaku.jp/article>

◆◆
今、知っておくべきヘルスケア情報を3分で解説



「暑熱順化」で暑い夏に備えよう」

「暑さから体が慣れることを「暑熱順化」といいます。春から夏にかけて気温が徐々に上昇すれば、からだもそれに応じて自然と暑さになれていきますが、最近では4月から夏日（最高気温25℃以上）や真夏日（最高気温30℃以上）になることがあり、… ▼続きはWEBまたはアプリから

<https://kateinoigaku.jp/article/1934>

◆◆-----
相談ピックアップ <https://kateinoigaku.jp/qa-top>

◆◆
毎日更新の「みんなのお悩みQ&A」から、よくある相談をピックアップ

Q.不安で何度も確認をせずにはられない

最近、不安を感じることが多く、頻繁に確認をしてしまいます。仕事のメールを何回も見返したり、何度も確認をして提出した書類でも、間違いがあったのではないかと気になって……（女性・20代）

A.人は、不安を「考えないようにしよう」と思うと、余計にそれに囚われてしまうことがあります。そういった場合の対処法として…… ▼続きはWEBまたはアプリから

<https://kateinoigaku.jp/qa/8824>

◆◆-----
～「みんなの家庭の医学」の相談窓口～
健康相談は所属先に知られることなく利用できます

◆◆
健康相談は無料で利用でき、所属先に相談内容や相談者の個人情報が知られることはありません。

気になる症状がある、身近な人には言いにくい、不安な気持ちを誰かに聞いてほしい。そんなときは 健康相談をご利用ください。

◆◆-----
「みんなの家庭の医学」とは…… <https://kateinoigaku.jp/>

◆◆
詳細やダウンロードはこちらから <https://service.kateinoigaku.jp/>