



ほけんだより

つゆ げんき す 梅雨を元気に過ごすために

ふかいしすう し おむ あつ あらわ たいかんおんど
不快指数って知っていますか？それは、蒸し暑さを表す体感温度のひとつ

たいかんおんど にんげん かん あつ さむ すうじ あらわ
です。体感温度というのは、人間が感じる暑さや寒さなどを数字に表したものの
ことです。

つゆ じき ふかいしすう たか き で
梅雨の時期はこの不快指数が高くなり、からだのだるくてやる気が出なくなった
り、
あたま いた たいちょう くず ひと ふ
頭が痛くなったりして体調を崩す人が増えます。

つゆ の こ てきど うんどう うんどう
そんな梅雨を乗り越えるには、適度な運動をすることがおすすめです。運動

せいしん あんてい やくわり も せるとにん ぶっしつ ぶんびつ うなが
をすると精神を安定させる役割を持つ「セロトニン」という物質の分泌を促すこ
とが出来、
でき かいしょう
だるさの解消につながります。

しょくじ き つか かん
また、食事にも気をつけてみましょう。だるさや疲れを感じているからだには

くえんさん びたみんびーびー りょうしつ しつ せっきょくてき と い
「クエン酸」や「ビタミンB1B2」「良質なたんぱく質」を積極的に取り入れるとよい

くえんさん れもん うめぼ びたみんびーびー ぶたにく りょうしつ しつ
でしょう。クエン酸はレモンや梅干し、ビタミンB1B2は豚肉、良質なたんぱく質は

とり にく おお ふく
鶏おね肉に多く含まれているといわれています。



うご しょくじ と げんき まなつ おか
たくさんからだを動かしてしっかり食事を摂って、元気に真夏を迎えましょう！

がつ よてい
6月の予定

14(月)～18(金)血圧測定/21(月)～25(金)体重測定

み うらいしらいしょ いそがいいしらいしょ
25(金)三浦医師来所/磯貝医師来所