

つゆ ああ あつ ひ つづ  
梅雨が明け、とても暑い日が続いていますね。

ねっちゅうしょう ふせ れいぼう か そんざい れいぼう からだ  
熱中症を防ぐうえでも冷房(クーラー)は欠かせない存在ですが、冷房で体が  
ひ き じょうたい つづ あせ きのうち たいか あつ あせ  
冷え切った状態が続くと、汗をかく機能が退化してしまい、暑くても汗をかけなく  
なってしまいます。そうして体温を調節することが出来なくなった状態のことを  
れいぼうびょう  
「冷房病」といいます。

れいぼうびょう  
あなたは冷房病？チェックしてみましょう！

- つめ たべもの のもの と おお  
冷たい食べ物や飲み物を摂ることが多い
- ふろ ゆぶね つ おお  
お風呂で湯舟に浸からないことが多い
- ふきそく せいかつ  
不規則な生活をしている
- うんどう  
あまり運動をしない
- うすぎ す おお  
薄着で過ごすことが多い

あ こうもく おお ひと れいぼうびょう けいこう  
当てはまる項目が多い人は、冷房病になりやすい傾向にあります。

よてい  
 8月の予定 

けんにようかいしゅうび よびび  
18(水)検尿回収日(予備日)

みうらいしらいしよ  
20(金)三浦医師来所

けんこうしんだん  
23(月)健康診断

いそがしいしらいしよ  
27(金)磯貝医師来所