



ほけんだより

# あつ な 暑さに慣れましょう

あめ おお きせつ ことし なつ つ す あめあ  
雨の多い季節になりました。今年の夏もマスクを着けたまま過ごすことになりますが、雨上

きゆう きおん あ とき む あつ ねっちゆうしょう  
がりで急に気温が上がった時は蒸し暑くなり、熱中症になりやすくなります。

いま あつ なつほんばん げんき す ほんかくてき なつ  
今のうちから暑さになれておくことが夏本番を元気に過ごすカギとなります。本格的な夏が

く まえ あつ つよ からだ なつ す  
来る前に「暑さに強い体づくり」をして、この夏を楽しく過ごしましょう。

あつ つよ からだ  
暑さに強い体をつくるためには…



かる うんどう てつだ からだ うご  
軽い運動やお手伝いをして体を動かしましょう。



あせ すいぶんほきゆう  
汗をかいたら水分補給をしましょう。



ゆぶね つ からだ しん あたた  
湯舟に浸かり、体を芯まで温めましょう。



7月の予定



いそがいい し そうだん び  
10(金)磯貝医師相談日

みうらいしらいしよ  
13(月)三浦医師来所

たいじゆうそくてい  
13(月)～17(金)体重測定

けつあつそくてい  
20(月)～24(金)血圧測定