

8月

ほけんだより **なつ き っ** 夏バテに気を付けましょう

新型しんがたコロナウイルスの感染かんせん者数しゃすうがまた増ふえ始はじめました。感染かんせん予防よぼうのためにマスクを付けて
いただいています。暑あつさのせいぐあいで具あ合わりが悪わるくなることのないように、体調たいちようの变化へんかは早はやめ
に教おしえてくださいね。

〇〇がだいす大好きひとな人は夏バテなつに注意ちゆうい…

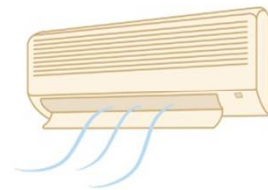


つめ だいす ひと
冷たいものが大好きな人

いちょう ひ しょくよく お
胃腸が冷やされて食欲が落ちていませんか？

だいす ひと
クーラーが大好きな人

せってい おんど ひく からだ
設定温度が低すぎると体がだるくなってしまいます。



ゆぶね つ
湯舟に浸かってあたたまりましょう。

よ ふ だいす
夜更かし大好き



ね じかん おそ たいないどけい くず あさお
寝る時間が遅いと体内時計のリズムが崩れて、朝起きるのも

しんどくなってしまいます。



8月の予定

3(水)コロナワクチン接種日(希望者のみ)
せっしゅび きぼうしゃ

8(月)～12(金)体重測定
たいじゆうそくてい

26(金)AM 三浦医師来所/PM 磯貝医師来所
みうらいしらいしよ