

# 6月 ほけんだより



なつほんばん まえ しっけ きおん たか つ ゆ きせつ  
夏本番を前に、じっとりとした湿気とともに気温も高くなってくる梅雨の季節に

じ き たいちよう くず じ き  
なりました。この時期は、もっとも体調を崩しやすい時期でもあります。

しつど たか たいおんちようせつ う ま きのう  
湿度が高いと、体温調節が上手く機能しません。

ねつ あせ じょうはつ ひ ねつ に  
からだの熱は汗をかき、それが蒸発することでからだを冷やし、熱を逃がすことが

できます。ところが、梅雨は湿度が高く夏に比べると気温も高くないため、汗が

じょうはつ ねつ つ ゆ よ  
蒸発しにくく、熱がからだにこもってしまいます。これが「梅雨バテ」と呼ばれる

ずつう  
だるさや頭痛につながっているのです。

すいぶん えんぶん と ぼうし ひがき ちよくしゃにっこう ふせ あつ な  
こまめに水分や塩分を摂ったり、帽子や日傘で直射日光を防いで、暑さに慣れ  
ていきましょう。



6月のよてい

2日(金)・7日(水) PM コロナワクチン接種(希望者のみ)

12(月)～16(金) たいじゅうそくてい  
体重測定

16(金)10:30 み うらいしらいしよ  
三浦医師来所

23(金)PM いそが いいしらいしよ  
磯貝医師来所

