

# 7月 ほけんだより



こうおん たしつ す なつ なつ しょく すす  
高温多湿で過ごしにくい夏がやってきました。夏になるときまって食が進まない、

からだ ひと おも なつ げんき す  
体がだるい……という人もいます。夏を元気に過ごせるように、3つの

ほうほう しょうかい  
方法を紹介します。

## 1. 水分補給

たいりょう あせ たっすいしょうじょう お ねっちゅうしょう げんいん  
大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。

すいぶんほきゅう ころろが  
こまめな水分補給を心掛けましょう。



## 2. 皮膚のケア

あせ び あ ひん せいけつ たも  
こまめに汗を拭いたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ち  
ましょう。

## 3. 室温管理

こうおん たしつ じょうけん しつない ねっちゅうしょう お  
高温・多湿など条件がそろえば、室内でも熱中症は起こります。

じょうす つか ひ ようちゅうい  
エアコンを上手に使いましょう。ただ、冷やしすぎには要注意。



7月のよてい

たいじゅうそくてい  
10(月)～14(金)体重測定

みうら い しらいしょ  
10(月)三浦医師来所

いそが い い しらいしょ  
28(金)磯貝医師来所