

ほけんだより



とく あつ ことし なつ お にっちゅう あつ お つ
特に暑かった今年の夏が終わり、日中の暑さもそろそろ落ち着きそうです。これからの

きせつ うんどう さいてき
季節は、運動をするのに最適です。

うんどう けんこう いじ たいせつ うんどうぶそく きんりよく おとろ すこ
運動は、健康を維持するために大切なことです。運動不足になると筋力が衰え、少し

うご つか うご あくじゅんかん おちい まいにちすこ からた
動くと疲れやすくなるため動きたくないという悪循環に陥りやすくなります。毎日少しでも体

うご うんどうぶそく かいしょう うんどう せいかつしゅうかんびょう よぼう たいりよく いじ こうじょう
を動かして運動不足を解消しましょう。運動は生活習慣病の予防や体力の維持・向上、

けつりゅうそくしん めんえきりよく いじ かいしょう
血流促進のほか、免疫力の維持やストレス解消にもつながります。

あき あんぜん たの
スポーツの秋を安全に楽しむために



うんどうぜんご
運動前後はしっかりストレッチ



あせ すいぶんほきゅう
汗をかいたら水分補給



しょくじ すいみん
食事や睡眠をしっかりとり



10月のよてい

いそがしいしらいしょ
6(金)磯貝医師来所

たいじゅうそくてい
16(月)～20(金)体重測定

みうらいしらいしょ
20(金)三浦医師来所

せっしゅ きぼうしゃ
27(金)コロナワクチン接種(希望者のみ)