

平成 29 年 7 月

ほ け ん だ よ り



こんげつ もくひょう
< 今月の目標 >

あつ の き からだ
暑さを乗り切る身体をつくろう



うっとおいしい時季となりました。今年も5月には30℃を超える真夏日を

観測しています。誰もが御存じの熱中症対策として代表的に室温調整や

水分（塩分）補給となります。「暑熱馴化」、昨年書き込みましたが暑さに慣れ

ることも必要となります。適度な運動で自力で汗をかく事、室内温度設定の見直

しをしてみましょう。ヘルパンギーナや手足口病やプール熱他に下痢や嘔気

嘔吐など夏特有の風邪と言われる病気も流行ってきます。手洗いの他に十分な

睡眠やバランスの良い食事も合わせて、大いに夏を楽しみましょう。

希望者の方となりますが、今月は定期健康診断がありますね。よい結果

であります事を願っております。この健診以外にご自宅の方でも機会があり

ましたら、区民健診なども受けられます事もお勧め致します。



こんげつ ほけんぎょうじ
今月の保健行事



☆7/3 (月) ~7/4 (火) 体重測定

☆7/12 (水) 定期健康診断 (受診希望者の方のみ)

☆7/21 (金) 磯貝医師相談日