



平成27年7月

## ほけんだより

＜今月の目標＞

**夏に向けて体力をつけよう！**

関東地方も梅雨入りしました。うっとおしい日はもう少し続きそうです。梅雨が明けるといよいよ本格的な

暑い夏がやってきます。つい水分をがぶ飲みしまいがちになります。夏本番に向かって、体力を落とさない。

に気をつけて行きましょう。熱中症・食中毒・夏特有の病気（プール熱など）や虫刺されに注意をしまし

・外出時（外出時間にもよるかと思いますが）には、日除けの準備（帽子・日傘・首を覆うもの）と飲み物

冷却剤などがあると好ましいです。

・こまめな水分補給をしましょう。室内でも熱中症は起こします。皆さんスポーツ飲料がよい！と思われ

る方も多いことでしょう。炎天下のもと大汗をかけた時には、大変効果的でありお奨めいたしますが普段

づかいの時には飲み過ぎないようにしましょう。便をゆるくしたりカロリー・糖分の過剰摂取になったり

余計に喉が渇いてしまうこととなります。普段遣いでしたら希釈して飲まれることをお勧めします。

・つい冷たいものを摂りすぎてしまいお腹をこわしてしまう事もあるかもしれません。下痢をしたから、冷た

ものを飲み過ぎたからといって水分を控えたり、摂ることをやめないで下さい。脱水を起こしてしまいます

・睡眠・休息・仕事（日中の活動）を上手に振り分け、メリハリのある生活を心がけましょう。

・バランスの良い食事をいたしましょう。これは常に言えることですが・・・

☆今年も暑い夏がやってきます。

夏に負けないよう！体力が落ちないように！夏バテなんかしないで、夏を楽しもう！

☆今月の保健行事☆

・7/6（月）～7/8（水）体重測定

・7/10（金）定期健康診断

・7/17（金）磯貝医師相談日

・7/28（火）成田医師相談日

新宿区立新宿福祉作業所

富樫勝江