

平成 28 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 ま からだ
暑さに負けない身体になろう。

なつほんばん むか しちがつ はい どうきょう つゆ ま さいちゅう
いよいよ夏本番を迎えます。でも7月に入ったばかりでは、まだ東京は梅雨の真っ最中ですね。

こよみ うえ しょうしょ はじ ほんかくてき なつ はじ ねんねんあつ ていど
しかし、暦の上では7/7の小暑に始まり本格的な夏が始まります。年々暑さの程度はひどくなっ

さんじゅうど こ まなつび ごがつ しぜん ほんとう ひと かな
てきています。30度を超える真夏日もすでに5月からです。自然には本当に人も敵いません。

わたしたち なつ てき たたか よ しょくじ てきど すいぶん えんぶん
私達はこの夏もみえない敵と戦わなくてはなりません。バランスの良い食事・適度な水分・塩分

ほきゅう てきど うんどう ひつよう しょうつじゅんか あつ な ねちゅうしょうよぼう
補給・適度な運動が必要になります。また暑熱馴化とって暑さに慣れることも熱中症予防にも

てきど うんどう じりき あせ かんきょうおんど せってい みなお せんぶうき
なります。適度な運動で自力で汗をかくこと、環境温度の設定を見直しましょう。扇風機・サー

つか しつないがい きゅうげき おんどさ ところ
キュレーターなどを使い、室内外の急激な温度差をできるだけつくらないように心がけましょう



こんげつ ぎょうじよてい
今月の行事予定



☆ 7/7 (木) ~7/8 (金) 体重測定

☆ 7/8 (金) 磯貝医師相談日

☆ 7/22 (金) 定期健康診断日 (希望者の方のみ)