

平成 28 年 8 月

ほけんだより



こんげつ もくひょう
＜今月の目標＞

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しよう！

まいにち あつ
毎日「暑いですね」が「おはよう」の前に挨拶となりますね。気温よりも蒸し暑さが、

こた
堪えますよね。

いまなつ こよみ うえ はちがつなか りっしゅう むか あき こと
まさしく今夏なんです、暦の上では8月7日には立秋を迎えます。つまり、秋、という事

たいよう う ひざ いた れんじつほうどう ねっちゅうしょう
になります。でもね～太陽ギラギラ！受ける陽射し痛いくらい！連日報道でも熱中症のニュ

なが かんが いま なつま さか はち
ースがトップに流れています。やはりどう考えても今は、夏真っ盛りの8月ですよ！

まんげつ はな しぜん さか かな
先月の **かわたれ** でもお話しをさせていただきましたが、自然には逆らえません！敵いませ

じぶんじしん かんが の こ ひとつ かいてき じょうたい
ん！自分自身で考え乗り越えなくてはならないんです。ボタンやスイッチ一つで快適な状態

つく からだ ねっちゅうしょう なつ はや かぜ
を作ることできますが、身体づくりはそうはいきません。熱中症だけでなく夏の流行り風邪

ちゅうい わたし だいじ からだ ふくざつ せんさい きづか
にも注意しないとね。私たちの大事な身体は複雑で繊細です。それだけに気遣ってあげること

いく いた ぶんかなら こた てきど すいぶんなどたいしよほう
が幾つもあるんです。労わってあげた分必ず応えてくれます。。みなさん適度な水分等対処法は

ぞん てきど きゅうよう たの なつ す
すでにご存じですものね。適度な休養もとりながら、楽しい夏を過ごしていきましょう

こんげつ ほけんぎょうじ
♪今月の保健行事♪

げつ か たいじゅうそくてい
8/1 (月) ～8/2 (火) 体重測定

きん いそがいい しそудんび
8/19 (金) 磯貝医師相談日

新宿区立新宿福祉作業所 富樫 勝江