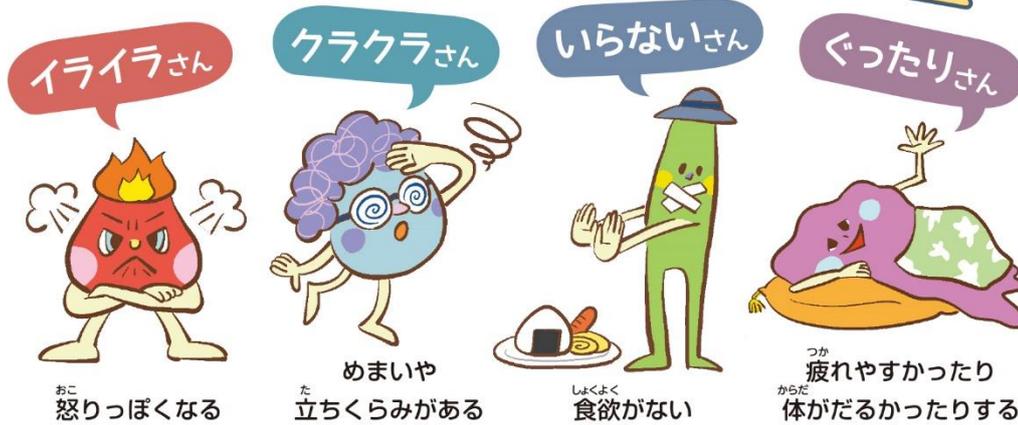


今年は梅雨明けが早く、毎日暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか。だるい、熱っぽい、食欲がない、下痢・便秘をしている、イライラするなど、ちょっと調子が悪いかな?という症状がある人は、夏バテのサインかもしれません。

## 夏バテさんたちに注意!



夏バテを防ぐためには、規則正しい生活をするのが大切です。栄養バランスの良い食事をしたり、夜はぐっすり眠ったりして、元気を取り戻しましょう。自分の健康を守るのは、自分自身です!

## 夏こそ 早寝 早起き 朝ごはん

夏休みは、生活が乱れがちです。自分の健康のために、生活リズムと習慣をときどきチェックして見直しましょう。楽しく夏を過ごすためには、「早寝 早起き 朝ごはん」がおすすめです。

- いつもの時間に起きている
- 適度に運動している
- 朝ごはんを食べている
- おやつをダラダラ食わず、食事を3食とっている
- 午前中から、元気に活動している
- 疲れたときは早めに休む



7月に健康診断結果のお知らせ(一覧)を配付しました。受診や治療が必要な場合には、別途お知らせも配付しています。まだ医療機関を受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して、治療や受診をお願いします。