



夏バテ必勝法

毎日暑い日が続いていますが、夏バテになっていませんか？
夏バテとは、夏の暑さによる自律神経の乱れに起因して起こる様々な症状のことを言います。

● 夏バテの症状とは？ ～ こんな症状ありませんか？ ～

- ・身体がだるい、疲労感がある
- ・食欲がない
- ・イライラする
- ・無気力
- ・立ちくらみ
- ・めまい
- ・ふらつき



● 夏バテを予防しましょう ～ まずは規則正しい生活を心がけましょう ～

【食事】

酸味や香辛料を上手に使いましょう ➡ 食欲増進や消化を助ける効果があります。

・食事メニューは量より質を意識しましょう

➡ ミネラル・ビタミンは、疲労回復に効果があります。

おすすめメニュー) 冷や奴・冷やし豚しゃぶ・ゴーヤチャンプル・ほうれん草のごま和え・酢の物 など...

※注意

暑いからといって、冷たい物ばかり摂りすぎてしまうと、胃腸に負担をかけてしまいます！
摂りすぎには気をつけましょう

【休息】

・疲れたら無理をせずに休みましょう。
就寝前にゆっくりぬるま湯(38度くらい)につかってリラックスを！

【環境】

・エアコンや扇風機を上手に活用しましょう！
室温は28度・湿度60%以上にならないようにしましょう。
外気との温度差がありすぎるとだるさの原因になります。
温度差は5度以内に保ちましょう。



● 夏バテになってしまったら...

・症状が回復しない場合、早めに医療機関を受診して、医師の診察を受けましょう。



夏バテに負けず、楽しく夏を過ごしましょう！

広野町保健センター ☎0240-27-3040

医療機関他診療日時状況 (7月23日現在)

● 高野病院

☎0240-27-2901
月曜日 9:00~12:00
火曜日 9:00~12:00
木曜日 9:00~12:00
金曜日 9:00~12:00
土曜日 9:00~12:00

● 馬場医院

☎0240-27-2231
月曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00

● 広野薬局

☎0240-27-2265
月曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
火曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
木曜日 9:00~12:00
14:00~18:00
金曜日 9:00~12:00

● 花ぶさ苑

☎0240-27-1755
面会時間 8:30~18:00

広野町総合検診 (追加検診) のお知らせ

平成25年度の総合検診 (追加検診) を実施します。年に1度、総合検診を受けましょう。

日 程	受付時間	場 所
平成25年 9月1日 (日)	午前7時30分~午前10時 ※開館は午前7時です。	広野町保健センター

※詳細については同封している総合検診のチラシをご覧ください。

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040

保 健 だより

問 広野町保健センター
☎0240-27-3040

げんキッズを開催しています

入園前のお子さんを対象に「げんキッズ」を開催しています。
同年代のお子さんと遊んだり、保護者同士の情報交換をしたりする楽しい教室です。

また、育児相談なども行っています。みなさまのお越しをお待ちしています。

▶場所と日時 広野町保健センター
平成25年8月27日 (火)
午前10時から午前11時30分

問 広野町保健センター ☎0240-27-3040



Jヴィレッジ仮設ジムで運動不足解消を



ランニングマシンやトレーニング用自転車などを設置しています。広野町の住民なら誰でも無料で利用できます。運動不足解消にご活用ください。

場 所：中央台高久にある榎葉町サポートセンター「空の家」隣
<利用可能時間>

火曜日から金曜日まで	正午から午後8時まで
土曜日、祝日	午前9時から正午まで 午後2時から午後6時まで
日曜日、月曜日	定休日

※住所を確認できるもの (免許証など) をご持参ください。

問 Jヴィレッジ仮設ジム ☎0246-46-0201

福島元気あっぷ教室2013開催

福島元気あっぷ教室2013が、株式会社デサントの主催、みんなく(3.11被災者を支援するいわき連絡協議会)の協力により、5月26日(日)、6月23日(日)の2日間にわたって広野町保健センターにおいて開催されました。

教室は、カラダのゆがみを整える運動や笑う体操、楽しく食べるための栄養講座など、健康増進に役立つ内容となりました。

