医務だより　－R1.8－

長い梅雨も明け、**暑～い毎日!!**

温度計もグングンとうなぎ登りになっています。熱中症対策も必要ですが、クーラーの冷たい風に当たり過ぎて夏風邪などになっていませんか？

8月はお盆休みが待っています。楽しみですネ！

でも、体調不良にならないよう、次の3つを守ってネ!!

①飲みすぎ食べすぎに注意
②睡眠不足にならない（夜更かしをしない）
③疲労をためない（ビタミン不足にならないこと）

疲労回復に効く食品

お願い

8月13日、14日、15日と休みが続きますから上靴を持ち帰って洗ってきてください。

NPO法人笑い太鼓 高次脳機能障害者支援センター　看護師