

『職別保健師だより』のお知らせ

職別国保のホームページ上に『職別保健師だより』を掲載しています。ちょっと気になるからだのこと、季節の変わり目に起こりやすい症状やその対策など皆様のお役に立つ健康情報をお届けしておりますので、是非ご覧ください。



こちらから
ご覧になれます

保健師だよりの内容

- 7月号 「熱中症を予防しましょう！」
●日常生活の中でできること
●現場作業中の要注意な状況
- 9月号 「野菜をたっぷり食べましょう！」 *右頁参照

保健師のつぎやき

今年の夏も猛暑が続いておりましたが、皆様体調はお変わりないでしょうか？ 厳しい暑さを日々乗り越え、心身ともに疲れが溜まりがちな時期です。お忙しいかとは思いますが、普段以上に「十分な栄養と睡眠」を心がけ、ご自身のケアも大切になさってください。9月の保健師だより(13ページ参照)では、野菜をたっぷり食べるコツをご紹介します。ぜひご覧いただき、野菜の栄養素も味方につけて、不調に負けない丈夫な体づくりを目指しましょう！

