

7月

こぶしの花だより

2023年7月 Vol.54

さっぽろ山鼻
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは
こちらから⇒



休診日

◆7/10(月)は17時で終了となります。(夜間診療は無し)

夏季休診

◆8/11(金)~8/15(火)は夏季休診となります。

保険証

◆国民健康保険証、後期高齢者健康保険証の有効期限(7/31)が近づいています。8月に受診の際は、7月下旬に届く新しい保険証をご持参ください。

風しん

◆風しん抗体検査と予防接種を実施しております。お手元にクーポン券お持ちの方は無料で受けられますので予約をしてご利用ください。

『夏バテ』を予防しよう♪

「何となくだるい」、「食欲がない」、「よく眠れない」という自覚症状はありませんか？暑い日が続いたり、室内との寒暖差により、自律神経の乱れが、夏バテの症状だと言われます。夏バテ予防の生活習慣を参考に、元気に暑い夏を乗り切りましょう！！

こまめな水分補給を。

お酒、コーヒーは適量に



栄養のバランスを整える

温かい食事もある

睡眠の質を上げる

室温は28度に



軽い運動や入浴で

汗をかく



旬の食べ物の適量



とうきび 1本 300g
140kcal・糖質 25g

おにぎり1個と同じ位の
カロリーです。おやつ
は1本までにしましょう

