

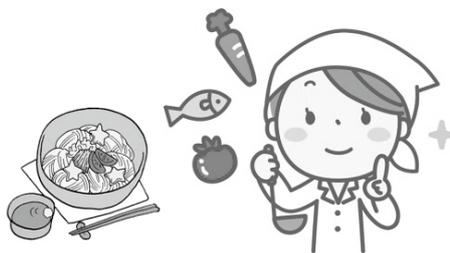
あま市民病院だより 夏バテ予防について

夏は、暑さによる疲れから胃の消化作用が低下し、体に必要な栄養が吸収されなくなってしまい、食欲が減退しがちです。また汗をたくさんかくことで水分・ミネラル不足になり脱水症状を引き起こしてしまいます。

夏バテ気味になると喉越しのよいものや冷たいものを好みがちになります。

しかし、このような食事では炭水化物(糖質)が中心となりタンパク質・ミネラル・ビタミンが不足してしまうため、栄養バランスに気を付けた食事を心がけましょう。

そうめんに、野菜や卵、ハムなどを
のせて冷やし中華風そうめん♪



中学生の職場体験

6月11日(火)から13日(木)まで、七宝北中学校2年生の生徒さんが職場体験に来ました。

体験された生徒さんからは「車いすで段差を乗り越えるときの怖さや、ストレッチャーで運ばれるときの違和感を知ることができた」「人工呼吸器を体験して、苦しかったですが、呼吸がしにくい人、麻酔で呼吸をすることを忘れてしまう人には命をつなぐ大切な役割だと知りました」と新たに臨床工学室も含め、さまざまな部署で体験を行っていただきました。



◆◆◆あま市民Facebookのご紹介◆◆◆

あま市民病院の活動やお知らせなどを
Facebookでも発信していきます。

【あま市民病院公式Facebook】

<https://www.facebook.com/amahosp/>

公益社団法人
MED 地域医療振興協会
Japan Association for Development of Community Medicine

〒490・1111

あま市甚目寺畦田1番地

問合時間：午前8時30分～午後5時
(土・日曜・祝休日は除く)

☎444・0050 Fax444・0064

<https://www.amahosp.jp/>