



ほけんたより

けんこう じょうたい ふ かえ 健康状態を振り返りましょう

こんねんどうさいご
今年度最後のほけんたよりです。ほけんたよりでは毎日の生活でちょっと取り入れて

ほしいなということをお伝えしてきたつもりです。もし次年度取り上げて欲しい内容が

あれば、ぜひ教えてください。

がつ こんねんどう けんこうじょうたい
3月は今年度の健康状態を振り返ってみたいと思います。下の項目をチェックしてみ
ましょう。

はやね はやお
①早寝、早起きをこころがけた



しよくじ いしき
②バランスよい食事を意識した



てあら わす
③手洗いうがいを忘れずにした



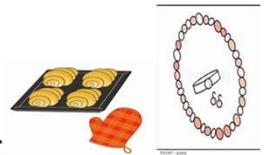
うんどう
④運動するようにこころがけた



ていねい はみが
⑤丁寧な歯磨きをこころがけた



たの さいぎょうじょ かよ
⑥楽しく作業所へ通えた

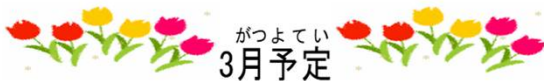


こんねんどう けんこうじょうたい
今年度、健康状態はいかがでしたか？「健康は1日してならず」という言葉がありま

す。毎日の生活の中で意識してできるものから取り組むようにしてはいかがでしょう

か？そして皆様1年間作業所での保健活動へご理解ご協力いただきありがとうございます

いました。次年度も引き続きよろしくお願ひ致します。



がつよてい
3月予定

か きん たいじゅうそくてい みてい ないかけんしん げつ みうらいしらいしよよてい
3(火)~6(金)体重測定・(未定)内科健診・23(月)三浦医師来所予定