



ほけんたより

じぶん しの 自分の中から知らろう

ほけんたよりは、ほけんぎょうじ からだ こころ けんこう についてお知らせするおたよりです。

みな まいにち けんこう やくだ じょうほう つた おも 皆さんの毎日の健康に役立つような情報をお伝えしていきたいと思ひます。

みな じぶん けんこうじょうたい ぞんじ なん つか かん おも びょう 皆様はご自分の健康状態をご存知ですか？何となく疲れを感じて思わぬケガや病

き たいちょうふりょう 繋がってしまうこともあるので、まずご自分の体と心の状態を気に

する習慣をつけてみましょう。まいにち しゅうかん けんこうかんり たいせつ 毎日の習慣が健康管理にはとても大切です。

あさで まえ じぶん けんこうじょうたい 朝出かける前にご自分の健康状態をチェックしてみましょう。

ねつ 熱やだるさはないか



かおいろ 顔色は悪くないか



すいみん た 睡眠は足りているか



しょくよく 食欲はあるか



からだ いた 身体に痛みはないか



ひょうじょう 表情はどうか



みな さぎょうじよ とき おし ☆皆さん、作業所でこんな時はぜひ教えてください☆

けがをしたとき ぐあい わる 具合が悪いとき からだやこころについてお話しがあるとき

※作業所は病院ではないのでお薬は渡せません。必要がある方はお持ちください。



がつ よてい 4月の予定



か きん しんちよう たいじゅうそくてい みてい いそがしい し きん みうらいしらいしよよてい 7(火)~10(金)身長、体重測定・(未定)磯貝医師・27(金)三浦医師来所予定