



ほけん。たより

けんこうち え っ く

健康チェックをしましょう

みな ねんかん ふう す
皆さん1年間、どんな風に過ごしましたか？

ころなういるす せいかつ か かた おお
コロナウイルスによって生活パターンが変わった方も多いのではないで
よいか？1年間を振り返って健康チェックをしてみましょう。チェックできな
かった項目は、ぜひ4月からの健康目標にしてみてください。

みなさま けんこう こころ いの もう あ
皆様の健康を心よりお祈り申し上げます。

ち え っ く こうもく

☆チェック項目☆

き じかん ね お むり はやお まい
□ 決まった時間に寝て起きていますか？無理に早起きするよりも、「毎
にちおな りずむ せいかつ たいせつ
日同じリズムで生活する」ことが大切です。……………

あさ まいにち た あさ ぬ のう え ね る ぎ
□ 朝ごはんは毎日食べていますか？朝ごはんを抜くと、脳のエネルギー
ふそく しゅうちゅうりよく きおくりよく ていか つな
一が不足して集中力や記憶力の低下などに繋がります。

た か し かる たの ていど
□ おやつは食べすぎではありませんか？お菓子は軽めに、楽しむ程度にしま
しょう。

ね まえ まいにち はみが は ぼ し
□ 寝る前に毎日歯磨きをしていますか？歯みがきによって、むし歯や歯
しゅうびょう たいせつ
周病などにならないようにすることが大切です。

つめ みじか き しゅう かい ようび き き
□ 爪は短く切ってありますか？週に1回、曜日を決めて切りましょう。

さぎょうじょ たの す たの い べんと
□ 作業所では楽しく過ごせていますか？楽しみにしていたイベントがなく
なり気持ちが沈んでしまったりした方もいるかもしれません。

しんこきゅう りょうり じぶん りらくす ほう
ゆっくり深呼吸をする、料理を試してみるなど自分がリラックスできる方
ほう
法を見つけていきましょう。



がつ よてい
3月の予定



がつ たいじゅうそくてい き し
3月の体重測定は決まったらお知らせします。

にち げつ みうらい し にち きん いそが いい しらいしよ
15日(月)三浦医師・26日(金)磯貝医師来所