

3月ほけんだより



ちゅうや かんたん さ にっちゅう あたた ようき はる かん
昼夜の寒暖差はありますが、日中の暖かい陽気が春を感じさせてくれます。インフルエ

りゅうこう てあら けいぞく ひとり
ンザやコロナが流行していますので、これからも手洗い・うがいは継続して、一人ひとりが

えいせい かんり き いちねん し げんき す
衛生管理に気をつけながら、一年の締めくくりを元気に過ごしましょう。

いちねんかん けんこう す 一年間、健康に過ごせましたか？

はやねはやお
 早寝早起きができた

まいにちはみが
 毎日歯磨きをした

まいにちじゅうぶん すいみん
 毎日十分な睡眠をとることができた

まいにちてきど うんどう
 毎日適度な運動ができた

まいにち さんしょく
 毎日ごはんを三食食べた

そと もど とき てあら
 外から戻った時は手洗い、うがいをした

す きら なん た
 好き嫌いをせずに何でも食べた

おお
 大きなけがをしなかった

けんこう みなもと すいみん しょくじ きそくただ ひび せいかつ まいにち けんこう す
健康の源は、睡眠や食事など規則正しい日々の生活です。毎日を健康に過ごすため

いしき
に、これからも意識していきましょう。



3月の予定

たいじゅうそくてい
11(月)～15(金)体重測定

みうらい しらいしょ
22(金)三浦医師来所、磯貝医師来所(内科検診)