

3月 ほけんだより



今年度も残すところあと一か月となり、一年の締めくりの時期となりました。3月はまとめ

の月でもあり、次につなげる月にもなります。

心も体も健康に過ごせたか、今年度一年間を振り返ってみましょう。

人を思いやったり親切にすることができた

朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養を摂った



夜更かしをせず質の良い睡眠をとることができた

丁寧な歯磨きができた



感染対策をしっかり行えた



ストレスを上手に解消した

元気に一年を締めくくれるように手洗い・うがい、換気をしてよく寝てよく食べ、健康管理をしっかりとしましょう。



3月の予定

10(月)～14(金)体重測定

24(月)10:30-三浦医師来所

28(金)磯貝医師来所