

平成27年6月

ほ け ん だ よ り



＜今月の目標＞

からだ せいけつ 身体を清潔にしよう

6月です。東京もまもなくうっとおしい梅雨の時期がやってきます。

じめっとした暑さとの葛藤がやってくることで、毎日が「熱中症」のニュースで飛び交う事になると思います。何せ室内外問わずのことになりますからね。

4月の中旬に **みるっく** から戻られた方が、真っ先に着替えをされています。

しっかりその日のご自身のスケジュール把握され、お仕度をして登所して

こられたんですね。素晴らしいですね。水分補給がどうしても最初に思い浮か

びますが、他にも外出先から戻った時の着替えことも頭に入れておきましょう。

同時に汗を拭くためのタオルですね。そして目標にも掲げてますが、

**からだ せいけつ
身体を清潔にしよう** という事で、お風呂に入り汗と疲れをとり皮膚を清潔に

いたしましょう。気分をすっきりさせ皮膚病予防にもつながります。夏に向か

って皮膚病・皮膚トラブルが多くなります。汗かぶれ・虫刺されにも皮膚を清潔

にしておく必要があります。うっとおしいこの時期を身体清潔・気分もすっきり

りとさせて乗り切っていきましょう

☆ 6月の保健行事 ☆

・ 6/8 (月) ~ 6/10 (水) 体重測定

・ 6/19 (金) 磯貝医師相談日 ・ 6/23 (火) 成田医師相談日

*健康診断を受ける方は6/1 (月) から尿検査を行います。6/19 (金)

までに尿検査をお願いいたします。

新宿区立新宿福祉作業所

富樫勝江