

平成 30 年 5 月

ほけんだより

こんげつ もくひょう  
＜今月の目標＞

せいかつ  
生活リズムをつくろう

しんねんど 1かげつ すぎました いろいろ あたらしい  
新年度になり、1か月が過ぎました。色々と新しい

なれて おもい じき  
ことにも慣れてきたとは思いますが、この時期は

つかれ たいちょう くずし  
疲れもたまって体調を崩しやすいです。

げんき すごす つかれたとき よるはやめ ねる  
元気に過ごすために疲れた時は、夜早めに寝るよう

きそくただしいせいかつ こころがけ  
にして、規則正しい生活を心がけましょう

ほけんもくひょう  
＜5月の保健目標＞

- 5/9 (水) ～ 11 (金) 身長体重測定  
しんちょうたいじゅうそくてい
- 5/18 (金) 磯貝医師相談日  
いそがいい し そうだん び
- 5/25 (金) 三浦医師相談日  
みうらい し そうだん び

しんじゅくふくしさがようしょ かきばた ゆ かり  
新宿福祉作業所 垣端由香利