

へいせい30ねん6がつ  
平成30年6月

# ほけんだより

こんげつ もくひょう  
＜今月の目標＞

からだ み まわり せいけつ  
体や身の回りを清潔にしよう

あせ おおく  
これからだんだんと汗をかくことが多くなります。

きん ふえ やすく しんたい み まわり せいけつ  
また菌も増えやすくなります。身体や身の回りを清潔にし

きもち よいせいかつ おくりましよう  
て、気持ちの良い生活を送りましょう。

てあらい  
◆うがい手洗いしていますか？

おふる はいって  
◆お風呂に入っていますか？

つめ きって  
◆爪は切っていますか？

あせ あと ふいて  
◆汗をかいた後、きちんと拭いていますか？

したぎ くつした ちょくせつはだ ふれる まいにちとりかえる  
◆下着や靴下は直接肌に触れるので毎日取り換えるようにしましょう。

まいにち けんこう すごす せいけつ たもつこと  
◆毎日を健康に過ごすため清潔を保つ事をこころがけましょう。

6がつ ほけんもくひょう  
＜6月の保健目標＞

すい きん たいじゅうそくてい げつ すい けつあつそくてい  
・6/6(水)～8(金)体重測定・11(月)～13(水)血圧測定

きん いそがいいし みうらいし そうだんび  
・6/15(金)磯貝医師・三浦医師相談日

しんじゅくくりつふくしきぎょうじょ かきばたゆかり  
新宿区立福祉作業所 垣端由香利