

# 1<sup>月</sup> じぶん自分のからだを知ろう

さむ きび がつ たいちよう くず き せつ じぶん からだ じょうたい し  
寒さが厳しくなる1月。体調を崩しやすい季節ですが、まずは「自分の体の状態を知る

けんこうかん り だい いっ ぽ  
こと」が健康管理の第一歩です。

## 自分の体の状態を知るためのチェックポイント

たいおん へいねつ は あく はつねつ じ き  
体温：平熱を把握しておく、発熱時にすぐに気づくことができます。



みやくはく けつあつ ていきてき そくてい すうち おぼ  
脈拍・血圧：定期的に測定し、数値を覚えておきましょう。



さぎょうしょ まいとしはる ふゆ みやくはく けつあつ はか  
作業所では毎年春と冬に脈拍と血圧を測っています。

しょくよく すいみん しょくよく てい か すいみん ぶ そく たいちよう ふ りょう  
食欲・睡眠：食欲の低下や睡眠不足は体調不良のサインです。

つか ふ だん つか かん きゅうよう ひつよう  
疲れやすさ：普段より疲れやすいと感じたら、休養が必要です。

じぶん からだ し びょう き そう き はっけん まいにち へん か み  
自分の体を知することは、病気の早期発見につながります。毎日のちょっとした変化を見

のが こえ みみ かたむ  
逃さず、からだの声に耳を傾けましょう。



1月のよてい

たいじゅうそくてい  
5(月)～9(金)体重測定

み うら い しらいしょ  
23(金) 10:30- 三浦医師来所

いそが いい しらいしょ び み てい  
磯貝医師来所日 未定

