

1月 じぶん自分のからだを知ろう



さむ 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

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 体温: 平熱を把握しておくと、発熱時にすぐに気づくことができます。



みやくはく 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 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 食欲: 食欲の低下や睡眠不足は体調不良のサインです。

つか 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 自分の体を知ることは、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 逃さず、からだの声に耳を傾けましょう。



1月のよてい

5(月)～9(金)体重測定

23(金) 10:30-三浦医師来所

いそがしい 磐貝医師来所日 未定

