

平成26年4月

# ほけんだより



＜今月の目標＞

## はやね はやお 早寝・早起きをしよう



さあ～皆さんいよいよ新年度の始まりですね。あらためましてよろしくお願ひいたします。

4月1日からは4名の新入所の方が皆さんの仲間入りとなりました。

新入所の方は、生活が一変し学生の時と違い社会人としての生活に戸惑われることも多い事かと思ひます。朝・夕の通勤をはじめ、お仕事や利用者さんの名前を覚えたりなど新しいことばかりかもしれません。先輩になられる方々も同じだったでしょうか？

今の時期、気温の変化や花粉症などで調子が悪いという方、またインフルエンザ・ノロウイルスといった感染症もまだ油断できず引き続きの注意が必要です。

さてこれから夏至までは、日が伸びてきます。今月の目標は、**早寝・早起きをしよう**です。

是非日中の明るい時間帯にはしっかり身体を動かし、夜にはぐっすり休んで今日の疲れをとり明日への身体の準備を致しましょう。

作業所に勤務をしている私達は、土曜・日曜・祝日がお休みであり勤務時間も日中です。この時代24時間365日世の中が動いている中、私達は決まった時間で仕事をし休みがあるというのは、ある意味で恵まれているのではないかと思ひます。

どうかこの貴重な時間・日々を有意義に過ごすその第一歩として、早寝・早起きの習慣をつけてみましょう。・・・春眠 暁を覚えず・・・といわれるように春の夜は寝心地がよいので、夜明けになってもなかなか目が覚めないという意味です。ときに二度寝をしてしまうこともあるかもしれません。しっかり自分の身体を起こし朝日を浴びてみましょう。

なかなか気持ちがいいもんですよ！！

話は変わりましたが1月から3月に磯貝医師による内科健診がありましたが、全体的に肥満・高血圧傾向を指摘されています。いずれも運動・食生活（塩分）が重要となります。

今年の定期健康診断までの間に、見直しをしてみたいはかがでしようか。

### ☆4月の保健行事☆

4/7 (月)	身長・体重測定	1号室	4/18 (金)	磯貝医師	相談日
4/8 (火)	身長・体重測定	2号室	4/22 (火)	成田医師	相談日
4/9 (水)	身長・体重測定	3・4号室			

新年度です。心あらたにし、気も身体も引き締め頑張ろう！！

新宿福祉作業所

富樫勝江