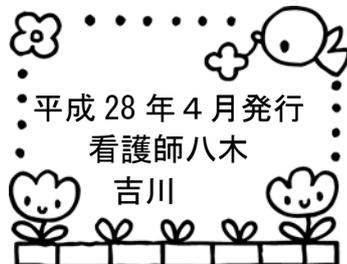




旭出調布福祉作業所

医務室だより



平成 28 年 4 月発行
看護師八木
吉川

今年度も保健に関する情報を「医務室だより」を通してお知らせしていきます。
どうぞよろしくお祈いします。

年間保健行事予定

- <毎月> 体重測定
血圧測定
精神科の先生との面談
- <4月> 身長測定
視力測定
尿検査
- <10月頃> 胸部レントゲン撮影

※ 4月の身体測定は全利用者行います。

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

早寝早起きを心がけましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌しくなりがちです、タイミングを逃すと便秘症に悩まされることも、十分なトイレタイムをとれるよう、朝の生活を見直しましょう。



花粉症

毎年対策を取られている方も、今年からの方も。花粉症の場合、外出から戻ってきたら、衣服についた花粉を払い落とし、手や顔を洗うことでずいぶん違います。また、外出前に目薬や点鼻薬を差すのも有効です。症状がひどい場合は医師に相談してみてください。



4月は身体測定

身体測定を行ないます。全利用者対象になります。

身長・体重測定

尿検査（たんぱく・糖）

血圧測定・視力検査を数日にわけて行なっていきます。

