

保健目標

～ 毎日を笑顔で明るく楽しく
心も身体も元気に過ごしましょう ～

4月：日常生活を快適に過ごせるよう心がけましょう

- ・暑さ、寒さに合わせて衣服の調整をしましょう

5月：口の中を清潔に保ちましょう

- ・食事の後は歯磨き、うがいをしましょう

6月：食中毒の予防に努めましょう

- ・体の健康はお口から食事の前後、排泄後には手洗いを十分にしましょう

7月：十分な水分補給を心がけましょう

- ・熱中症の予防のため食事、お茶の時間を利用し水分をとりましょう

8月：皮膚疾患の予防に努めましょう

- ・汗をかく季節です。入浴や着替えをして身体を清潔しましょう

9月：気温の変化に注意し、体調を整えましょう

- ・気温の差が激しい季節、室温や衣類の調整をしましょう

10月～11月：余暇活動に参加し、活動と休息をバランスよく取りましょう・

- ・施設内でのゲーム、体操に参加し、夜は十分な睡眠を取りましょう。

12月～2月：風邪の予防に努めましょう

- ・インフルエンザを流行らせないためにもうがい、手洗いを心掛け十分な栄

養

と睡眠をとりましょう

3月：気温の変化に注意し体調を整えましょう

- ・寒暖の差が激しい季節、室温や衣類の調整をしましょう

:

適宜、部屋の換気を心掛けましょう