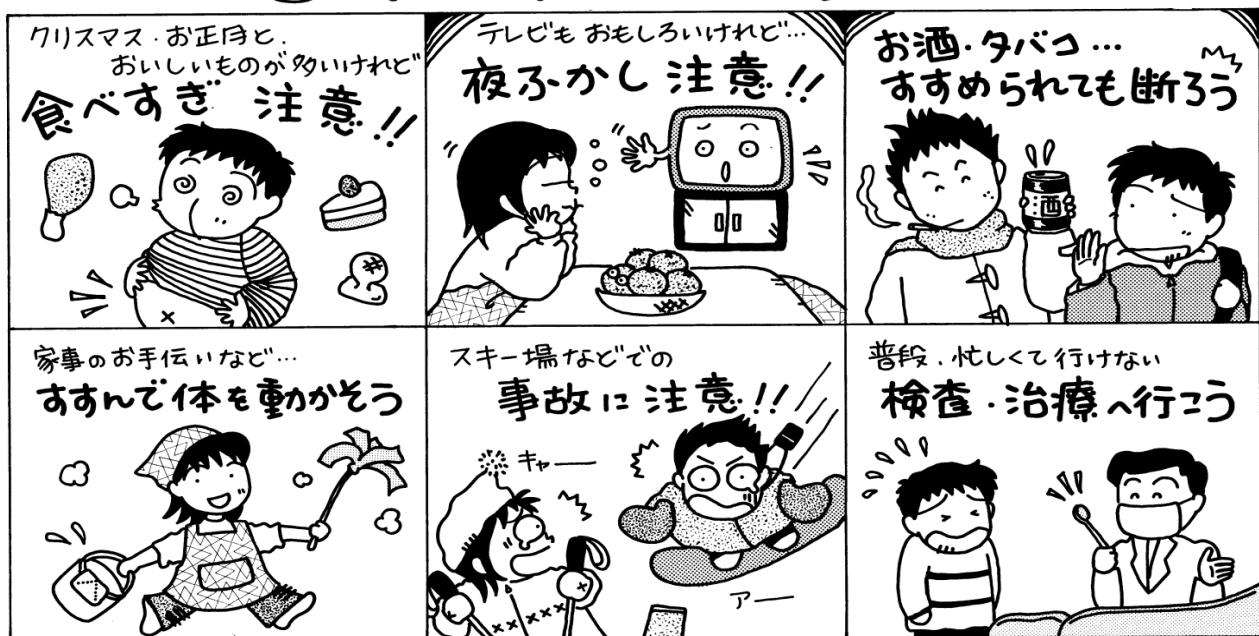




もうすぐ2021年が終わろうとしています。今年は皆さんにとってどんな年でしたか？
今年も昨年度に引き続き、新型コロナウィルス感染症流行の影響を受け、我慢しなければいけなかつたことも多かったと思います。2学期は体育大会、文化祭、修学旅行や校外学習など、次から次へと行事があり、充実した毎日ながらも、疲れが出た人も多かったように思います。
冬休みは少しゆっくり体を休めてくださいね。クリスマスやお正月など、夜ふかしする機会もあるかもしれません、生活リズムを大きくくずさないように、気をつけましょう！！



冬休みの健康生活



冬休み中の健康相談・受診窓口について

●新型コロナウイルス相談窓口 <24時間受付> 06-6647-0641

1. 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
2. 重症化しやすい方や妊婦の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状がある場合
3. 上記以外で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

●新型コロナウイルスPCR検査予約システム URL:<https://kensa-osaka.jp/>

12歳以上65歳未満、自分で会場に来れる人対象。検査希望日の前日17時までに予約する。



●沢ノ町休日急病診療所 <日・祝・年末年始:10時~16時30分> 06-4700-7771

住吉区南住吉4-14-28 (注)令和元年9月1日(日曜日)より、新しい診療所へ移転しました。

●中央急病診療所 <夜間・土・日・祝・年末年始> 06-6534-0321

西区新町4-10

●休日夜間緊急歯科診療 <夜間:21時~3時/休日:10時~17時・21時~3時>

天王寺区堂ヶ芝1-3-27

06-6772-8886(午前9時30分から午後4時)

06-6774-2600(夜間電話) !! 夜間は、必ず来院前に電話にてご確認ください !!

毎日の生活を自分でチェックしてみよう！

健康な時や、ちょっと疲れているなど感じている時、しっかり風邪をひいてしまった時・・・
自分の生活習慣を比べてみることが、「健康生活」への一番の近道です。
思い出した時にこのチェック表で自分の生活をふり返ってみましょう。

健康生活成績！？

選んだ番号を□の中に書き

合計

点

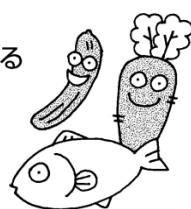
合計で30点取れればあなたは

健康的！ さあ、何点とれるかな？



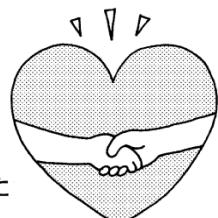
何でもよく食べたかな？

- ①好ききらいがたくさんある
- ②少しきらいなものがある
- ③何でもよく食べた



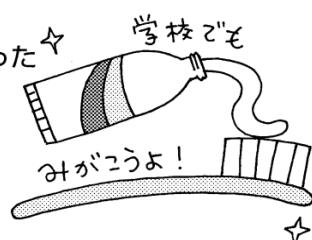
人の関わりは？

- ①つらいことが多かった
- ②ときどき悩むことがあった
- ③いつも気持ちよく関わられた



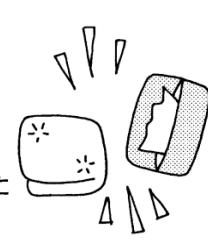
食後の歯みがきができた？

- ①いつもできなかった
- ②ときどき忘れた
- ③必ずみがけた



ハンカチ・ティッシュ持てた？

- ①忘れることが多かった
- ②かばんの中には入ってた
- ③いつもきちんと持ち歩けた



外出後の手洗い・うがいは？

- ①いつもできなかった
- ②ときどき忘れた
- ③必ずやった



爪は伸びていなかつた？

- ①いつも伸びていた
- ②ときどき切り忘れた
- ③いつもきれいに切っていた



毎日の排便(うんち)は？

- ①いつもカチコロうんち
- ②ときどきバナナうんち
- ③毎日うんちを出した



テレビ・ゲーム・パソコンは？

- ①3時間くらいダラダラ続けた
- ②1時間くらいは続けた
- ③30分ごとに目を休めた



朝の目覚めは？

- ①起きるのがつらい、起こされた
- ②ときどき起きるのがつらかった
- ③いつも気分よくスッキリ！



朝ごはん食べたかな？

- ①いつも食べない
- ②ときどき食べなかった
- ③いつも食べた

