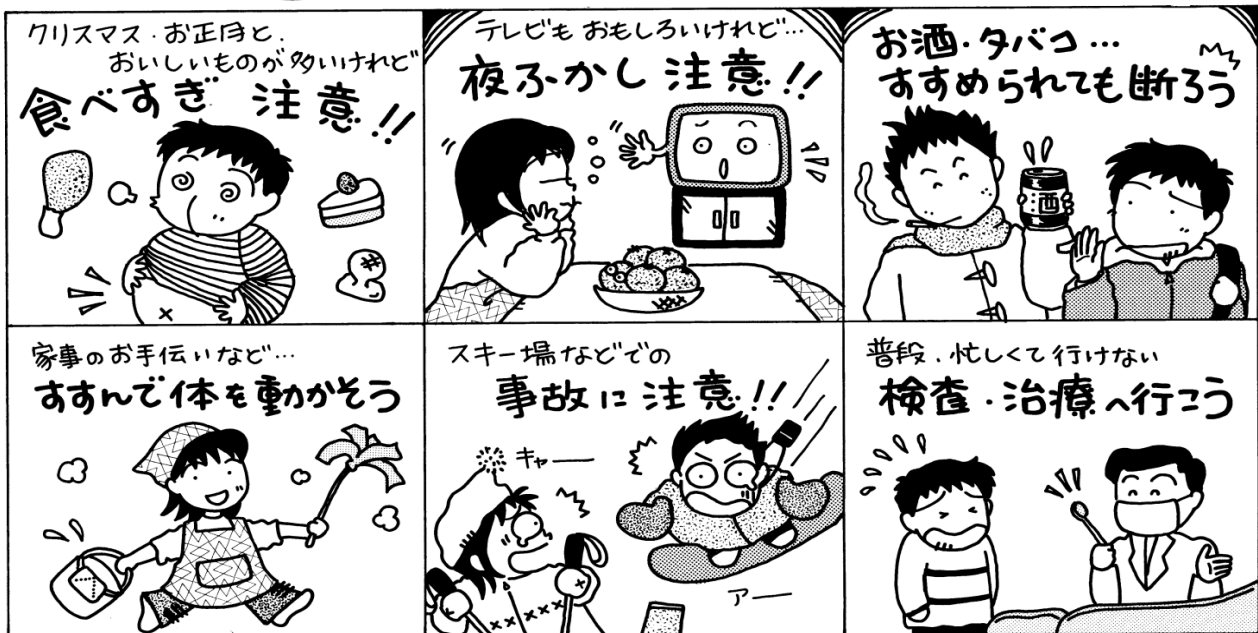


はげんだより 冬休み

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、新型コロナウイルス感染症流行の影響を受け、我慢しなければいけなかっ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。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が、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のが、「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。

健康生活成績表！

選んだ番号を□の中に書き
合計で30点取ればあなたは
健康的！ さあ、何点とれるかな？

合計 点
★

<p>何でもよく食べたかな？</p> <p>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</p> 	<p>人との関わりは？</p> <p>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</p> 
<p>食後の歯みがきができた？</p> <p>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</p> 	<p>ハンカチ・ティッシュ持てた？</p> <p>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</p> 
<p>外出後の手洗い・うがいは？</p> <p>① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずやった</p> 	<p>爪は伸びていなかった？</p> <p>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</p> 
<p>毎日の排便(うんち)は？</p> <p>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</p> 	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは？</p> <p>① 3時間くらいダラダラ続けた ② 1時間くらいは続けた ③ 30分ごとに目を休めた</p> 
<p>朝の目覚めは？</p> <p>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！</p> 	<p>朝ごはん食べたかな？</p> <p>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</p> 