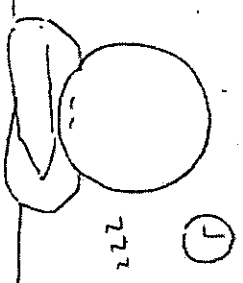


保健情報

1-3組 保健委員
原 拓歩
川原 咲乃



～季節の変わり目～

秋

この季節は寒暖差が大きく、風邪をひきやすいです。朝、天気予報でその日の気温を確認しましょう。また、きちんとした生活リズムで生活を送りましょう。

あなたの秋は

どんな秋？
寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入。リラックスする。

＜、おり眠るために…＞

その1.
布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。

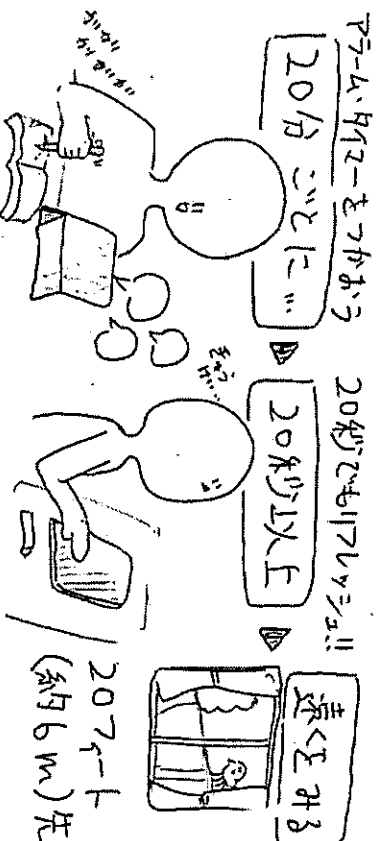
その2.
寝る前にスマホは使わない。
寝る時は部屋の電気は消す。

食欲の秋

スホーツの秋
少しすかし＜な、てきて、スホーツがしたくなりやすよね。体を動かすことはとても大切ですが、汗をかいたら、かりときがえましよう。また、下着も大切ですよ。汗をいとり、体の保温にも役立ちます。

読書の秋

読書はよく目を使いますよね。そこで、目にやさしい「20-20-20ルール」を紹介します。



秋といえどおいしいものがたくさん出てきますよね。アラウインドにも栗が落ちていますが、果たして美味しいのでしょうか...？秋の食材をたー、30%使った「根菜類スーポ」を使、てみるのもアリよりのありですよ。

