

はけんたより12月

1-4保健委員 前田将汰・綿谷友梨花

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

冬は寒くて運動不足になりがちです。また、年末年始などで暴飲暴食になつたり寝る時間が遅くなったりと、生活リズムが乱れがちです！！

～そうならないため



冬休み中に体調を崩してしまうと、それまでの生活習慣がすべて崩れ、冬休み明けの学校生活にとても大きな影響が及びます。

また、冬休み明けはテストがあり、大切な行事などもあるので健康に冬休みを乗り切りましょう！！！