



兵庫県立大学附属高等学校 2024年1月 発行

あけましておめでとうございます。早くも2024年ですね。「1年の計は元旦にあり」ということわざがありますが、みなさんは今年の目標を立てたでしょうか。どんな目標であっても達成するためには健康な体と心が必要です。冬休み明け、しっかりと切り替えて生活リズムを整えましょう。

スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①	スイッチ/②	スイッチ/③
早起き	朝ごはん	運動
決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。	体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。	寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れば、夜もぐっすり眠れます。

学校モードに切り替えよう

冬の体トラブル「しもやけ、くちびるの荒れ、手足が冷たい」を防ごう！



手袋をする



リップクリームを塗る



ぬるめのお風呂で温まる

今年の冬は寒暖差が激しく、体調を崩す人が多いです。毎日気温をチェックして、その気温に合わせた服装で過ごし、体調管理を怠らないようにしましょう！

製作者： 1年1組 上野 蒼生 ・ 関 彩花 出典：「健」2024 1月号