



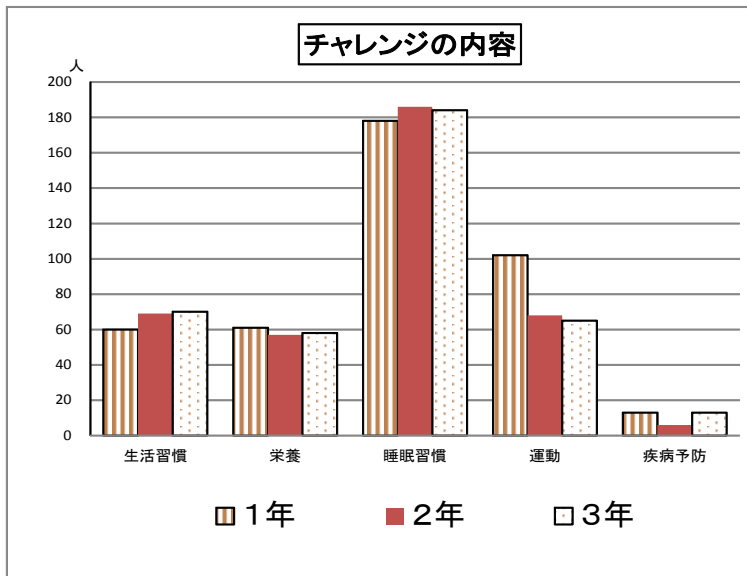
今年も残すところ、あと数日となりました。みなさんはこの1年、どんな年でしたか？12月は、身の回りが慌ただしくなる時期ですが、今年1年をしっかりと振り返り、来年はもっと良い1年にしたいですね♪



規則正しい生活習慣を心がけよう!

夏休みに行った「健康力アップ30日作戦」を覚えていますか？皆さんが取り組んだ内容をグラフ化してみました。どの学年も「睡眠習慣」についての取組が1番多かったです。

明日から冬休みに入ります。冬休みはどんな事にチャレンジしますか？2学期の自分自身の生活を振り返り、改善したい生活習慣を1つでも目標にして、健康力アップに繋げてください。そして、規則正しい生活習慣で冬休みを有意義に過ごしましょう。



食事

食事を規則的にとることで、生活のリズムが作られます。特に朝食をとることによって午前中の体温が高まり、働きが活発になります。冬休みでも食事をとる時間や食べ方などに注意して1日3食、規則正しく食べましょう。

運動

運動は、体力の維持・向上に役立つだけではなく病気にかかりにくい体を作ったり、生活習慣病を予防して健康を保持増進したりするなど、生活に欠かせない存在です。また、ストレスの解消や心の健康にも効果的なので、自分に合った運動を見つけて体を動かす機会を作りましょう。

睡眠

夜更かしや朝寝坊をすると、生活リズムが乱れ調子を崩しがちです。学校がある時と同じリズムで生活するようにしましょう。また勉強を夜遅くまですることもありますが、記憶は寝ている間に定着します。早寝早起きなど自分に合った睡眠リズムを作りましょう。

治療・検査を済ませておきましょう!

視力低下や歯の痛みなど、気になるところがある人は、冬休みを利用して治療・検査・予防接種を済ませておきましょう。

特に大事な受験を控えている3年生は、試験当日に「痛くて集中できない」ということにならないように、しっかり治しておきましょう。

健康という土台があってこそ、実力が十分に発揮できます!

頑張ってくださいね!!

